



# KM & VM i SkiErg

**Söndagen den 10 november är det dags för höstens kanske tuffaste utmaning – 1000m SkiErg på snabbast möjliga tid.**

**SkiErg World Sprints** – en utmaning i styrka, uthållighet och där teknik spelar stor roll.

**När:** 10 november, 09:00 till 12:00

**Tidsslottar prel:** Senior: 09:00 – 10:00, Junior: 10:00 – 11:00, Ungdom: 11:00 – 12:00

**Var:** Milot, Blå/Svarta rummet

**Kostnad:** 0 kr.

## Åldersklasser:

- 12 och under
- 13-18
- 19-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70-79
- 80+

**Anmälan:** Senast Lördag 9 nov kl: 15:00. Junior och Ungdomar: [Viktor](#), Senior: [Björn](#). Startlistor skickas ut lördag em efter kl 15:00.

*SkiErg och annan utrustning finns, men i begränsad utsträckning.*