



## **Lidingöloppet 2009**

**26 september, Lidingö**

### **Allmänt**

Då var det så åter dags för Lidingöloppet. Nedan följer lite information angående samling före och efter loppet samt vätskekontroller. Nu är det lite drygt tre veckor kvar och hög tid att börja vässa formen. Vissa av Er har sprungit loppet förut och tränat mycket, för andra är det kanske första gången. Som en liten upptakt inför loppet har vi nedan sammanställt information som kan vara till nytta.

Detta år kommer dessvärre inte GU att delta, som traditionen annars bjuder. Detta då de under Lidingöloppet är mitt uppe i en av sina första övningar.

### **Samling**

På förmiddagen kommer det att finnas ett tält uppställt i anslutning till starten. I tältet kommer det finnas möjlighet att lämna sina överdragskläder innan start.

Efter genomfört lopp kommer det även att finnas en samlingspunkt på målområdet.

Samlingsplatserna kommer att vara tydligt utmärkta med FJS-affischer.

### **Vätska**

Utmed banan kommer det att finnas 3 st. vätskekontroller i FJS regi. Dess kommer att vara bemannade av 1-2 personer och vara jämt utspridda längs banan. Preliminärt efter 6-7km, 16-17 samt efter 25-26 (ovanför Abborbacken).

### **Väl mött**

**Fallskärmsjägarnas IF**