

Nyhetsbrev 4 - Ungdomens 10mila, 31 juli - 1 aug 2009 - fullmatad helg med nationella tävlingar 1 och 2 augusti -

Sista anmälan fredagen den 12:e

Nu på fredag, den 12 juni, är sista dag för ordinarie anmälan till Ungdomens 10mila 2009. Det tickar just nu på för fullt i anmälningslistorna och är du nyfiken på om värsta konkurrenten eller grannklubben ska vara med kan du kolla anmälningsläget på www.u10mila.se. Det är också här ni gör er egen anmälan. Skulle ni ha svårt att bestämma er nu går det att efteranmäla lag fram till den 30 juli.

Kringaktiviteterna tar form

Det blir mer än orientering på U 10mila 2009. Nu börjar kringaktiviteterna ta form och höjdpunkten på TC blir en spännande femkamp där lag kan tävla om helsköna priser. Vad sägs till exempel om en träningshelg med Ulricehamns OK:s elitlag eller fri anmälan till U 10mila 2010. Bland grenarna i femkampen märks upplåsbar hinderbana, mekaniska tjuren, sportidentbana och supersprint.

Kolla läget på www.u10mila.se

Fram mot U 10mila följer ni allt nytt via hemsidan. Här finns redan nu videoklipp och bilder från skogen.

Meny

U 10mila gör i år en extra satsning på mat. Det går att förhandsbeställa alla måltider i samband med anmälan till förmånligt pris (50kr för lunch och middag, 40 kr för frukost). Här är menyn.

Fredag lunch 14-16

Fisk i ugn med sås, pressad potatis och grönsaker.

Fredag middag 18-21

Kycklinggryta med pasta, grönsaker, smör.

Lördag frukost 6-9

Gröt med äpple mos, yoghurt, fil, flingor, bröd, smör, ost och skinka, kaffe och te.

Lördag lunch 11-13

Köttgryta med potatis, grönsaker, smör.

Lördag middag 18-22

Grillat med nötkött, kyckling, fläskkött, bakad potatis, grönsaker, smör, bröd.

Söndag frukost 7-9

Gröt med äpple mos, yoghurt, fil, flingor, bröd, smör, ost och skinka, kaffe och te.

Till sist en försmak av terrängen....

