

# **Vasaloppsspinnning!**

**Tänk på följande då passet varar 3-4 timmar:**

- Ladda ordentligt med energi och vätska dagen/kvällen innan passet!**
- Flytta cykeln åt sidan i mån av möjlighet så att Du ser storbildsskärmen och instruktören något sådär.**
- Handduk & vattenflaska är ett måste att ha med på passet.**
- Komihåg att det är Du som bestämmer ditt eget tempo.**
- Ta paus och fyll på med dryck och energi då vi är vid saftkontrollerna.**
- På bordet finns blåbärssoppa, bananer, bullskiva och sportdryck från kosttillskotts företaget FAST, det bjuder vi på.**
- Är Du kaffe sugen finns kaffeautomaten i receptionen, kaffe ingår i deltagaravgiften, TVn står också på i caféet.**
- Havererar cykeln så finns Peter i salen och hjälper dig.**
- Det är tillåtet att avsluta tidigare.**
- Alla deltagare är med i tävlingen/lotteriet om spurtpriserna, dragning sker vid varje kontroll.**

**Lycka till!**