

LJUNGSKILE Slingan



Lördagen den 12 juni 2010, kl. 11

Ett motionslopp med start och mål i Ljungskile centrum. Bansträckning runt centrala Ljungskile och Lyckorna.

Anmälan sker enklast via hemsidan (www.ljungskilefk.se), alternativt kan anmälan göras på pg-inbetalningen. Ange bana, namn, adress, ev lagnamn/förening/företag/skolklass, födelseår samt gärna email-adress.

Anmälningsavgiften betalas på pg-nr 22 41 27-1, senast lördag 5 juni till ordinarie anmälningsavgift. Efteranmälan se nedan.

Efteranmälan

mot förhöjd avgift fram t.o.m. torsdag 10 juni på hemsidan samt på torget i Ljungskile fredag 11 juni mellan kl 17-19 samt på tävlingsdagen från kl 08.00 till senast 30 min före start. Efteranmälan kan betalas via pg senast torsdag 10 juni. Vid senare betalning erläggs den på tävlingsplatsen.

	Banlängd	Startavg	E-anm	Starttid
Barnens Centrumlopp (högst 12 år, f 98)	1 km	70 kr	90 kr	11.00
Ungdom (högst 16 år, f 94)	3 km	80 kr	100 kr	11.30
Korta Slingan	5 km	130 kr	170 kr	11.30
Långa Slingan	10 km	130 kr	170 kr	11.30

Uppvärmning börjar ca 15 minuter före respektive start. Samtliga banor är uppdelade i dam- och herrklass. Samtliga klasser är motionsklasser, dvs inget krav på medlemskap i förening.

Nummerlappsutdelning

Fredag 11 juni mellan kl 17-19 på torget i Ljungskile samt på tävlingsdagen från kl 08.00, senast 30 min före start.

Parkering, ombyte/dusch

Parkering vid busstationen, Ljungskileskolan och Linneaskolan. Ombyte och dusch i Ljungskileskolan.

Priser och medalj

Samtliga som fullföljer loppet får medalj. Pris till de 3 främsta i varje klass och ett **stort prisbord** som lottas ut bland samtliga fullföljande deltagare.

Pris till mesta o bästa lag från organisation/klubb/företag/skolklass, minst 5 deltagare i varje lag.

Information

På vår hemsida www.ljungskilefk.se samt på telefon 070-513 5001.

Alla deltar på egen risk. Arrangören fritar sig för all uppkommen skada under loppet.

Välkomna, Ljungskile Friluftsklubb
www.ljungskilefk.se