



LJUNGSKILE Slingan



PM - Ljungskileslingan

Lördagen den 15 juni 2019, kl. 13.00

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

Parkering Vi rekommenderar parkering vid Ljungskileskolan eller vid Ljungskile småbåtshamn.

Omklädning Vi har inte tillgång till omklädningsrum i år.

Nummerlappar Hämtas på torget i Ljungskile fredagen den 14/6 kl 17-19 eller på tävlingsdagen från klockan 10.

Uppvärmning Gemensam uppvärmning före 1km-loppen cirka klockan 13.05. Vi kommer även ha en kort uppvärmning inför 3-5-10km loppet.

Anmälan Anmäl er på ljungskileslingan@halleif.nu eller www.ljungskilefriluftsklubb.se. För mer information, se inbjudan.

Efteranmälan Efteranmälan mot förhöjd avgift gäller efter den 9/6. För mer information, se inbjudan. Senaste tid för anmälan är kl 12.30 på tävlingsdagen.

Priser Samtliga som fullföljer loppet får medalj. Ett **stort prisbord** som lottas ut bland samtliga fullföljande deltagare.
Pris till de 3 främsta i varje klass (gäller ej knatteloppet).
Observera att prisutdelningen med utlotningspriserna är klockan 15.15, dvs 75 minuter efter start på 3km, 5km och 10km.

Tidtagning Tidtagning med chip för de som springer 1km, 3km, 5km och 10km.
Preliminära resultatlistor sätts upp på anslagstavlan samband med målgång. Slutgiltiga resultatlistor kommer på halleif.nu och på ljungskilefriluftsklubb.se
Ingen tidtagning för de som springer knatteloppet.

Banor	Banlängd	Startavg	E-anm	Starttid
Knatteloppet (f 2014 eller senare)	200 m	50 kr	50 kr	13.00
Starten på knatteloppet går nedanför stationsplan.				
Barnens Centrumlopp (flickor, f 2007 eller senare)	1 km	70 kr	100 kr	13.20
Barnens Centrumlopp (pojkar, f 2007 eller senare)	1 km	70 kr	100 kr	13.40
Ungdom (högst 16 år, f 2003)	3 km	70 kr	100 kr	14.00
Korta Slingan	5 km	140 kr	200 kr	14.00
Långa Slingan	10 km	140 kr	200 kr	14.00

Långa slingan är kontrollmätt till exakt 10km. Ni som springer 10km skall varva genom målportalen, då får ni en mellantid på 5km.

Samtliga klasser är motionsklasser, det finns inget krav på medlemskap i förening.
Alla deltar på egen risk. Arrangören friskriver sig från all uppkommen skada under loppet.

Info Mer information fås genom att gå in på www.ljungskilefriluftsklubb.se, genom att kontakta tävlingsledare Martin Burrows, 070 - 4828 896 eller e-post ljungskileslingan@halleif.nu.

Välkomna!
Ljungskile Friluftsklubb och Hälle IF