



PM - Ljungskileslingan

Lördagen den 18 juni 2020, kl. 11.00

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

Parkering Vi rekommenderar parkering vid Ljungskileskolan.

Omklädning Vi har inte tillgång till omklädningsrum i år.

Nummerlappar Hämtas på torget i Ljungskile fredagen den 17/6 kl 17-19 eller på tävlingsdagen från klockan 09.

Uppvärmning Club Active leder en gemensam uppvärmning före 1km-loppen cirka klockan 11.05 samt 11.30. Gemensam uppvärmning även för 5&10km kl 12.45.

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

Bansträckning 200m och 1km:

Samma som tidigare år. Målgång vid torget i Ljungskile.

Bansträckning 5 & 10km:

Ny bansträckning för 5 och 10km, se karta nedan. Starten på 5 och 10km går på vägen vid Ljungskile Båtklubb. Målgång för 5 & 10km vid planen för Ljungskile Båtklubb. Karta finns längst ned i detta PM.

Efteranmälan Efteranmälan mot förhöjd avgift gäller efter den 9/6. För mer information, se inbjudan. Senaste tid för anmälan är en timma innan respektive start.

Priser Samtliga som fullföljer loppet får medalj. Medaljerna hämtas vid torget, gäller även 5 & 10km.

Ett **stort prisbord** som lottas ut bland samtliga fullföljande deltagare. Pris till de 3 främsta i varje klass (gäller ej knatteloppet).



LJUNGSKILE

Slingan



Observera att prisutdelningen med utlottningspriserna är klockan 14:30.

Tidtagning Tidtagning med chip för de som springer 1km, 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 2017 eller senare)	200 m	50 kr	80 kr	11.00
Starten på knatteloppet går nedanför stationsplan.				
Barnens Centrumlopp (flickor, f 2010 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.20
Barnens Centrumlopp (pojkar, f 2010 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.40
Ungdom (högst 16 år, f 2006 eller senare)	5 km	100 kr	150 kr	13.00
Korta Slingan	5 km	150 kr	200 kr	13.00
Långa Slingan	10 km	150 kr	200 kr	13.00

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



LJUNGSKILE

Slingan

