



PM - Ljungskileslingan

Lördagen den 17 juni 2023, kl. 11.00

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

Parkering

Vi rekommenderar parkering vid Ljungskileskolan eller småbåtshamnen.

Omklädning

Vi har inte tillgång till omklädningsrum.

Nummerlappar

Hämtas på torget i Ljungskile fredagen den 16/6 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.

Bansträckning 200m och 1km:

Samma som tidigare år. Målgång vid torget i Ljungskile.

Bansträckning 5 & 10km:

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. Anmälan sker på torget i Ljungskile på fredagen 16/6 mellan 17-19 alt på lördagen fram till kl. 10. För mer information, se inbjudan.

Priser



LJUNGSKILE

Slingan



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).

Observera att prisutdelningen inkl 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 2018 eller senare)	200 m	50 kr	80 kr	11.00
Starten på knatteloppet går nedanför stationsplan.				
Barnens Centrumlopp (flickor, f 2011 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.20
Barnens Centrumlopp (pojkar, f 2011 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.40
Ungdom (högst 16 år, f 2007 eller senare)	5 km	100 kr	150 kr	13.00
Korta Slingan (ett varv)	5 km	150 kr	200 kr	13.00
Långa Slingan (två varv)	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.halleif.nu eller genom att kontakta tävlingsledare

Benjamin Åberg, 0736-77 2112 eller e-post ljungskileslingan@halleif.nu.

Välkomna!
Ljungskile Friluftsklubb och Hälle IF

