



Lördagen den 15 juni 2019, kl. 13.00

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

Anmälan Anmäl er idag på <https://goo.gl/forms/FOCXj2OvmmjuDizl1>. Ange bana, namn, adress, eventuellt lagnamn/förening/företag/skolklass samt epost-adress. De som skall springa knatteloppet, 1km eller 3km behöver även ange födelseår. Anmälningsavgiften betalas på pg-nr 22 41 27-1 i samband med anmälan, senast 9 juni.

Efteranmälan Efteranmälan mot förhöjd avgift gäller efter den 9/6. Efteranmälan görs via e-post ljungskileslingan@halleif.nu eller på plats på torget i Ljungskile fredag den 14/6 kl 17-19 eller på tävlingsdagen senast en timma innan start. Efteranmälan betalas kontant eller med swish i samband med nummerlappshämtning.

Nummerlappar Hämtas på torget i Ljungskile på fredag den 14/6 från kl 17-19 eller på tävlingsdagen från klockan 09.

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 är redan 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. 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
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 (f 2003 eller senare)	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.

Samtliga klasser är motionsklasser, det finns inget krav på medlemskap i förening.

De banor som har tidtagning (1km, 3km, 5km och 10km) är uppdelade i dam- och herrklass.

Mer information fås genom att gå in på www.ljungskilefriluftsklubb.se, eller genom att kontakta tävlingsledare

Martin Burrows, tel 070 - 4828 896, e-post ljungskileslingan@halleif.nu.

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

Välkomna!
Ljungskile Friluftsklubb och Hälle IF