

LJUNGSKILE Slingan



Välkomna

till LjungskileSlingan den 14 juni 2014. Loppet arrangeras av Ljungskile Friluftsklubb och genomförs i år för 21:e gången.

Bana

Start och mål är vid torget i Ljungskile. Bansträckningen finns anslagen vid start-/målområdet. 10 km banan går två varv på 5 km-banan, med varvning vid målområdet.

Starttider

1 km	Barnens Centrumlopp	12.30
3 km	Ungdom	13.00
5 km	Korta Slingan	13.00
10 km	Långa Slingan	13.00

Starten sker i Ljungskile Centrum vid Rosins hörna.

Uppvärmning

ledd av Ljungskile Gymnastikförening börjar 15 min före starten för resp bana, vid måltribunen.

Anmälan och nummerlappsutlämning finns vid start-/målområdet. Efteranmälan kan ske från kl 09.00 på tävlingsdagen till 60 minuter före start i resp klass.

Dusch och omklädning finns i gymnastikhallen vid Ljungskileskolan. Följ vägen förbi ICA över järnvägen, ca 300m. **Toaletter** finns vid NO hörnet av torget (mot järnvägen).

Prisutdelning och medaljer

- **Utlottning** av priser sker på startnr för resp bana och anslås på anslagstavlan, vinsterna hämtas i anmälningstältet.
- **Priscermoni** för de tre främsta i varje klass, damer resp. herrar, vid scenen.
- **Premievinster** lottas ut från scenen.

Alla fullföljande deltagare deltar i alla utlottningar (Både Utlottning och Premievinster). Utlottning sker på startnr och vid avhämtning av pris skall nummerlapp visas upp.

kl 13.15	Utlottade priser för 1 km banan anslås.
kl 13.45	Utlottade priser för 3 och 5 km banan anslås.
Kl 14.00	Utlottade priser för 10 km banan anslås.
Kl 14.15	Priscermoni för de 3 främsta i varje klass på scenen.
Kl 14.30	Premievinster lottas ut från scenen, gäller alla klasser/banor.

Medalj delas ut vid målgång för samtliga som fullföljt loppet. Priser som ej avhämtas vid prisutdelningen tillfaller arrangören.

Resultatlistor anslås vid målområdet och på LFK:s anslagstavla vid Konsum. Se även LFK:s hemsida www.ljungskilefriluftsklubb.se

OBS! Alla deltar på egen risk. Arrangören fritar sig för all uppkommen skada under loppet. Ta det försiktigt vid alla vägkorsningar på 3, 5 och 10 km banan. Vi kommer att ha vägvakter längs banan för att göra det så säkert som möjligt. På 1 km banan finns vägvakter vid samtliga vägkorsningar.

Lycka till!

Ljungskile Friluftsklubb