PM ÅSA-FLÅSET

Tidaholms SOK Sisu hälsar alla löpare hjärtligt välkomna till Hellidsberget och Åsa-Flåset.
Tävlingen gäller i år som Västsvenska Löparcupen i klasserna MK- MK 85.

Nummerlappsutdelning: Inne i Sisustugan till vänster. Nummerlappen får behållas efter tävlingen.

Efteranmälan: Inne i Sisustugan till vänster. Efteranmälan skall göras senast en timma innan start.

Omklädning och dusch: I Sisustugans nedervåning.

Starttider:
10:30 Knattar-7 år 1 km

10:45 F9, P9,F11,P11,F13,P13 2,5 km:

11:15 F15,P15,F17,P17,F19, P19, MK 60-85, Motion Dam och Herr 5,9 km, R-Stående MK 5,3 km

11: 45 M,K, MK35-55, Motion Dam och Herr 11,1 km

Bana: Banan är snitslad med rödvit snitsel på samtliga banor. Avspärrningsband eller funktionär finns vid vägkorsningar, bandelningar och andra kritiska punkter.

Resultat: På skärm inne i Sisustugan. Resultatlista kommer införas på vår hemsida www.tidaholmssoksisu.nu. Vill ni ha resultatlista hemskickad kan ni säga till vid nummerlappsutdelningen.

Priser: Till de främsta i tävlingsklasserna. I motionsklasserna lottas priser ut på nummerlappen.

Prisutdelning: Prel. tider: 1 km och 2,5 km: pris till alla direkt efter målgång, 5.9 km ca 12.30 och 11,1 km samt 5,3 km R-Stående MK: ca kl.13.15

Servering: Finns i Sisustugan

LYCKA TILL ÖNSKAR TIDAHOLMS SOK SISU 😊