

[

Tidaholms SOK Sisu inbjuder till

ÅSA-FLÅSET

med långa terräng-DM och Furhoffs Långloppscup
Årets arrangemang i Långloppscupen
2007,2008,2010,2011,2012,2013,2014.

Lördag den 20 oktober 2018

Terränglöpning på motionsspår, stigar och vägar på Hellidsberget

Starttid	Klass	Banlängd	Anmälningavgift
10.40	Knattar 7 år	1,0 km	50:-
11.00	P9,F9,P11,F11,P13,F13	2,5 km	80:-
11.20	P15, F15, P17, F17,F19,P19	5,9 km	80 :-
11.20	MK 60-85	5,9 km	150 :-
11.20	Motion Dam och Herr	5,9 km	150 :-
11.30	M, K, M22, K22, MK 35-55	11,1 km	150 :-
11.30	Motion Dam och Herr	11,1 km	150 :-

Klasserna M, K, M22 och K22 gäller som långa terräng-DM. FP 15-19, MK-MK85 ingår i Furhoffs långloppscup. **DM Klass M och K tre snabbaste i tävlingsklass 11,1 km.**

Anmälan: Anmälan skall innehålla namn, ålder, klass och ev. klubb.
Anmälan kan även göras klubbvis.
Adress: Tidaholms SOK Sisu, Folkabo Bosgården
3, 522 92 Tidaholm eller via e-post till
bengt.bosgarden@outlook.com.
Avgiften inbetalas till Tidaholms SOK Sisu, bg. 402-5383
senast 15 oktober.
Efteranmälan kan göras fram till en timma före start mot ett
tillägg av 50 kr. Ingen efteranmälningsavgift i knatteklass.

Start och mål: Sisu-stugan Tidaholm

Priser: Minnespris till alla som fullföljer loppet.
Hederspris till de främsta i tävlingsklasserna.
I motionsklasserna utlottade priser. Priser i
förhållande till antal startande i respektive
klass.

[

Upplysningar: Lämnas på telefon 0502-410 50, 010-1393575, 0705-478048 Bengt Gustafsson

Loppet är sanktionerat av Västergötlands Friidrottsförbund.

Vi hälsar alla löpare hjärtligt välkomna till Sisu-stugan och Åsa-Flåset.