

PM ÅSA-FLÅSET

Tidaholms SOK Sisu hälsar alla löpare hjärtligt välkomna till Hellidsberget och Åsa-Flåset.

Tävlingen gäller i år som långa terräng-DM i klasserna M, K, M 22 och K 22 samt Furhoffs långloppscup i klasserna FP 15-19 och MK- MK 85.

I långa terräng-DM klass M och K går medaljerna till de tre snabbaste herrarna resp. damerna som deltar i tävlingsklass på långa banan 11,1 km oavsett åldersklass.

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

Efteranmälan: Inne i Sisustugan till vänster. Efteranmälan skall göras senast 11.00.

Omklädning: I Sisustugans nedervåning.

Starttider: Knattar-7 år 1 km: 10.30

F9, P9,F11,P11,F13,P13 2,5 km: 10.45

F15,P15,F17,P17,F19, P19, MK 60-85, Motion Dam och Herr 5,9 km 11.15

M,K,M22,K22,MK35-55, Motion Dam och Herr 11,1 km: 11.45

Bana: Banan är snitslad med rödvit snitsel på samtliga banor.

Avspärrningsband eller funktionär finns vid vägkorsningar, bandelningar och andra kritiska punkter.

Kilometermarkeringar: Finns efter varje kilometer på 5,9 och 11,1 km.

Inga kilometerskyltar på 2,5 km-banan.

Vätska: Efter varvning ca 6 km på långa banan samt efter målgång på samtliga banor.

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: ca kl.13.15

Servering: Finns i Sisustugan

LYCKA TILL ÖNSKAR TIDAHOLMS SOK SISU