

## 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- MK85

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 klass.

**OBS! Vi fortsätter med varvbana på långa banan. Det blir två varv på 5,9km-banan minus första 900 metrarna på andra varvet, totalt ca 11 km.**

**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: 10.40

F9, P9,F11,P11,F13,P13 2,5 km: 11.00

F15,P15,F17,P17,F19, P19, MK 60-85, Motion Dam och Herr  
5,9 km: 11.20

M,K,M22,K22,MK35-55, Motion Dam och Herr 11,1 km: 11.30

**Bana:** Banan är snitslad med rödvit snitsel samt röda pilar på marken på samtliga banor. Avspärningsband 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:** Resultat på skärm inne i stugan. Resultatlista kommer införas på vår hemsida [www.tidaholmssoksisu.nu](http://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 och 11,1 km: ca kl.13.00.

**Servering:** Finns i Sisustugan

**LYCKA TILL ÖNSKAR TIDAHOLMS SOK SISU**