

ÄLGLÖPET

14:e april 2013

Rydö ASK välkomnar till femte upplagan av Älglöpet, som kommer äga rum den 14:e april 2013.

Vi springer på den tuffa, kuperade och ibland smala banan runt sjön som mäter 5250m.

Vi kommer att ha vätskekontroll vid 2,5 och 7,5km samt vid 5km och i mål.

Alla får en älglöpetmedalj och de tre bästa i varje klass får ett specialdesignat pris.

Dusch och ombyte finns i begränsade möjligheter. Det går bra att bada i sjön.

Klasser

1. Damer 5km 80kr
2. Damer 10km 100kr
3. Herrar 5km 80kr
4. Herrar 10km 100kr
5. F-16 och yngre 5km 50kr
6. P-16 och yngre 5km 50 kr

Starten går klockan 11:00 för 5km, 11:20 för 10km

Startavgiften betalas in på bg 745-0562 senast den 8 april. Anmälan efter den 8e görs på tävlingsdagen mot en extra avgift på 40kr i klass 2 och 4, samt 20kr i de övriga klasser.

Anmälan görs till info@rydoask.se. Ange ert namn, klass, klubb, stad/by.

Nummerlappar finns att hämta ut på tävlingsdagen från klockan 09:00.

Tävlingsplatsen, Skärshultscamping
ligger mellan Hyltebruk och Smålandstenar utmed väg 26.

Obs. tidigare ingick fika i startavgiften men inte i år.

Det kommer finnas någon form av servering.

Allt deltagande sker på egen risk, Svenska Friidrottsförbundets regler gäller.

Besök oss gärna på www.rydoask.se

