



RÅDALUNKEN 1-18 km

Lidköpings VSK inbjuder till Rådalunken, som ingår i Furhoffs långlopp cup

Lördagen den 9 september 2017

- Anmälan** Via anmälningsformulär på www.lidkopings-vsk.se, ordinarie anmälan tom. 4/9 kl.24.00, därefter sker anmälan mot förhöjd avgift. Betalning sker med swish eller BG.
- Efteranmälan** Kan göras mot förhöjd startavgift vid nummerlappsutdelningen på fredagen kl. 17-19 och lördagen till kl. 12 för barnklasser och till kl. 13 för vuxenklasser. Betala gärna med Swish.
- Nummerlappar** Vid Rådåsgården fredag 8 sept. kl. 17-19 samt på tävlingsdagen kl. 10-12 för barn och fram till kl. 13 för vuxna.
- Lagtävling** För klubbar och företag, lag med flest antal sprungna kilometer vinner. Obegränsat antal startande i samtliga klasser räknas. Vid anmälan uppger du i fältet LAG det lag dina kilometer ska räknas för. I KLUBB kan du ändå ange en idrottsklubb du är medlem i.
- Start** Från kl. 13, på grusvägen utanför Rådåsgården.
- Uppvärmning** Vid starten med Friskis & Svettis, 10 min före varje start.
- Resultat/Priser** Resultat anslås på Rådåsgården och visas online via resultatlänk.
Medalj och kexchoklad till alla barn i klass 1 km och 2 km. Priser till de främst placerade i tävlingsklasserna och i motionsklasserna utlottas priser på startnummer. **Prisutdelning börjar kl. 16.00.**
- Övrigt** Banorna är cirka 1 km, 2 km, 5,5 km, 10 km och 18 km och går främst på anlagda motionsspår. Mål, omklädning/dusch och servering på Rådåsgården.
- Upplysningar** Rådåsgården tel. 0510-143 24, mail: info@lidkopings-vsk.se, samt på www.lidkopings-vsk.se
- Mål** För samtliga klasser utanför Rådåsgården.
- Tidtagning** CTime ansvarar för tidtagningen. Ej någon tidtagning i barnklasser 1 km. Tidtagning sker med chip.
- Vätska** Sportdryck och vatten finns vid samtliga vätskekontroller. 18 km har 5 vätskekontroller, 10 km har 2 st. och 5,5 km har 1 st., se banskiss. Dessutom finns vatten vid mål. Vid vätskekontroller finns sportdrycken först, därefter vattnet.
- Sjukvård** Vid Rådåsgården. Sjukvårdspersonal och hjärtstartare finns i LVSK-tältet.
- LVSK-tält** Intill Rådåsgårdens garage. I LVSK-tältet får du information om klubben.
- Ansvar** Allt deltagande sker på egen risk. Banan korsar några vägar, här finns flaggvakter men iakttag försiktighet. Namn, klubb, klass och tid i resultatlistor samt bilder från tävlingen kan komma att publiceras i tidningar och på Internet.
- Parkering** Vid Rådåsgården, Råda skola, Råda nya församlingshem och Råda kyrka. Funktionärer finns på plats. Begränsat antal platser, samåk gärna.

