



Lördagen den 17 juni 2023, kl. 11.00

Ett motionslopp med start och mål i Ljungskile. Bansträckning Ljungskile, Lyckorna och bort förbi Laxbutiken. I år är bansträckningen för 5km och 10km med start och mål väster om motorvägen.

**Anmälan** Anmäl er idag på RaceID, <https://raceid.com/sv/races/9823/about>. Betalning görs med kort när du anmäler dig. Anmäl dig senast den 9:e juni. Obs! Anmälan för knatteloppet, 200m görs på plats den 16/6 eller den 17/6.

**Efteranmälan** Efteranmälan mot förhöjd avgift gäller från och med den 10/6. Efteranmälan görs via e-post [ljungskileslingan@halleif.nu](mailto:ljungskileslingan@halleif.nu) eller på plats på torget i Ljungskile fredag den 16/6 kl 17-19 eller på tävlingsdagen senast en timma innan start. Efteranmälan betalas kontant eller med swish i samband med nummerlappshämtning.

**Nummerlappar** Hämtas på torget i Ljungskile på fredag den 16/6 från kl 17-19 eller på tävlingsdagen från klockan 09.

**Priser** Samtliga som fullföljer loppet får medalj. Ett **stort prisbord** som lottas ut bland samtliga fullföljande deltagare. Pris till de 3 främsta i varje klass (gäller ej knatteloppet). Prisutdelning på stora scenen kl 14.30.

**Tidtagning** Tidtagning med chip för de som springer 1km, 5km och 10km. Ingen tidtagning för de som springer knatteloppet.

#### Banor

	Banlängd	Startavg	E-anm	Starttid
Knatteloppet (f 2018 eller senare)	200 m	50 kr	50 kr	11.00
Barnens Centrumlopp (flickor, f 2011 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.20
Barnens Centrumlopp (pojkar, f 2011 eller senare)	1 km	80 kr	100 kr	11.40
Ungdom (högst 16 år, f 2007 eller senare)	5 km	100 kr	150 kr	13.00
Korta Slingan (ett varv)	5 km	200 kr	250 kr	13.00
Långa Slingan (två varv)	10 km	200 kr	250 kr	13.00

Samtliga klasser är motionsklasser, det finns inget krav på medlemskap i förening.

De banor som har tidtagning (1km, 5km och 10km) är uppdelade i dam- och herrklass. Banskiss kommer i PM någon vecka innan tävlingsdagen. Tiderna i inbjudan är preliminära. Exakta tider kommer i PM.

Mer information fås genom att gå in på [www.halleif.nu](http://www.halleif.nu), eller genom att kontakta tävlingsledare Benjamin Åberg, tel 073 – 677 21 12, e-post [ljungskileslingan@halleif.nu](mailto:ljungskileslingan@halleif.nu).

Alla deltar på egen risk. Arrangören fritar sig från all uppkommen skada under loppet.

Välkomna!  
Ljungskile Friluftsklubb och Hälle IF