



ÄLGLÖPET

26 april 2020



Rydö ASK välkomnar er till tionde upplagan av **Älglöpet**, som kommer äga rum den 26:e april 2020 vid **Skärshults camping** utmed riksväg 26 mellan Hyltebruk och Smålandsstenar.

Vi springer på den tuffa, kuperade och ibland smala banan runt sjön som mäter 5250m. I år arrangerar vi två barnlopp. Ett för de allra minsta på ca 400 meter utan tidtagning samt ett lite längre lopp på ca 1000 meter. Anmälan till barnloppen sker på plats på tävlingsdagen – kostar 40kr

Klasser	Starttider:
1. Damer 5km 150 kr	400 m = 10.30
2. Damer 10km 150kr	1 km = 10.30
3. Herrar 5km 150kr	5 km = 11.00
4. Herrar 10km 150kr	10 km = 11.15
5. F-16 och yngre 5km 100kr	
6. P-16 och yngre 5km 100 kr	
7. Barnlopp ca 400 m 40 kr	

Anmälan: görs via mail till rydoask@hotmail.com

Uppge: fullständigt namn, ev klubb, klass (dam, herr eller ungdom) samt distans (5 eller 10 km).

Startavgiften: betalas i samband med anmälan med swish till 1236479166 . Anmälan är först godkänd efter att startavgiften är betald

Efteranmälan: på tävlingsdagen mot en extra avgift på 50kr

Nummerlappar finns att hämta ut på tävlingsdagen från klockan 09:00 till senast 30 min innan start.

Vätskekontroll vid 2,5 / 7,5 km samt vid varvning/mål.

Dusch/ombyte: finns i begränsade möjligheter på tävlingsplatsen.

Priser/medalj: Alla får en Älglöpetmedalj och de tre bästa i varje klass får ett specialdesignat pris.

VÄLKOMNA

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