

Ramlösa 6:an söndagen 14 juni 2009

PM för tävlande

- Start** Mellan terrasstrapporna och Kärnan. Uppvärmning från kl.10:45. **Start kl.11:00**
- Mål** I Brunnsparken vid källan. Här serveras det Ramlösa mineralvatten och frukt från Salico
- Banan** Banan startar med att man rundar Kärnan för att sedan följa gång och cykelstigar söderut med mål i Brunnsparken. Banan kommer vara tydligt markerad med snitslar och km markeringar. Det kommer även vara både för och efter cyklist alt löpare.
- Deltagande** Deltagande sker på egen risk. Arrangörerna fritar sig från allt ansvar för uppkommen skada under deltagandet.
- Omklädning** Sker i Friskis & svettis lokaler. Om man önskar lämnar man sedan en påse med ombyte vid starten som är tydligt märkt. Denna påse kommer sedan finnas vid målområdet. I Brunnsparken finns det sedan möjlighet till dusch och ombyte i Ramlösa bassängs lokaler.
- Nummerlappar** Utdelas vid anmälan på Friskis. Anmäler man sig via nätet hämtar man den på Frisks från kl.08:30 tävlingsdagen fram till kl.10:30. Nr lappen bäres väl synlig på bröstet.
- Efteranmälan** På Friskis t o m 30 min före start. Pris: 100:-
- Resultat** www.isgotafriidrott.se
www.hbg.friskissvettis.se
- Priser** Priser till de tre bästa.
Dessutom lottas det ut ett rikligt antal priser på startnumret.
Alla deltagare erhåller ett minnespris
- Prisutdelning** Kl.12:00 vid scenen

Välkomna och lycka till!