

Tidaholms SOK Sisu inbjuder till

# ÅSA-FLÅSET

med långa terräng-DM och Furhoffs Långloppscup.

Vinnare av årets arrangemang i långloppscupen 2007,2008,2010,2011,2012,2013.

Söndag den 21 september 2014

Terränglöpning på motionsspår, stigar och vägar på Hellidsberget

Starttid	Klass	Banlängd	Anmälningavgift
10.40	Knattar – 7 år	1,0 km	50 :-
11.00	P9,F9,P11,F11,P13,F13	2,5 km	80 :-
11.20	P15, F15, P17, F17, P19, F19	5,9 km	80 :-
11.20	MK 60-75	5,9 km	150 :-
11.20	Motion Dam och Herr	5,9 km	150 :-
11.30	M, K, M22, K22, MK 35-55	11,1 km	150 :-
11.30	Motion Dam och Herr	11,1 km	150 :-

Klasserna M, K, M22 och K22 gäller som långa terräng-DM. FP15-19,MK-MK75 ingår i Furhoffs långloppscup. **DM Klass M och K tre bästa i klasserna MK22-MK55.**

Anmälan: Anmälan skall innehålla namn, ålder, klass och ev. klubb.  
Anmälan kan även göras klubbvis.  
Adress: Tidaholms SOK Sisu, Folkabo Bosgården 3, 522 92 Tidaholm eller via e-post till [bengt.bosgarden@live.se](mailto:bengt.bosgarden@live.se)  
Avgiften inbetalas till Tidaholms SOK Sisu, pg. 26 96 46-6 senast 13 september.  
Efteranmälan kan göras fram till en timma före start mot ett tillägg av 50 kr.

Start och mål: Sisu-stugan Tidaholm

Priser: Minnespris till alla som fullföljer loppet. Hederspris till de främsta i tävlingsklasserna. I motionsklasserna utlottade priser. Priser i förhållande till antal startande i respektive klass.

Upplysningar: Lämnas på telefon 0502-410 50.

Loppet är sanktionerat av Västergötlands Friidrottsförbund.

Vi hälsar alla löpare hjärtligt välkomna till Sisu-stugan och Åsa-Flåset.