

3:dje året!

Spring själv eller i lag!



# Råda UltraNatt



**6 timmars löpning/gång**

**Fredagen 6 juni 2014 kl 18-24**

Lidköpings VSK inbjuder till **RådaUltraNatt**. Tidslopp i Råda på anlagt motionsspår, banlängd 1140,4m, med varvning vid Råda Vy. Mjukt underlag, mkt lätt kuperat. Banan är kontrollmätt av Reima Hartikainen, förbundsmätare.

- Anmälan** Föranmälan görs via internet på [www.lidkopings-vsk.se](http://www.lidkopings-vsk.se) senast 2014-06-02. Efteranmälan på tävlingsdagen kl. 15.00-17.30.
- Anmälningsavgift** Vid anmälan före 30 april 300:-/pers oavsett individuellt eller deltagande i lag.  
Vid anmälan 1 maj-2 juni 400:-/pers ” ”  
Efteranmälan tävlingsdagen 500:-/pers ” ”  
Betaling görs i samband med anmälan till BG 239-9996, enligt anvisning på hemsidan.  
Medlem i LVSK får 100:- rabatt. Endast kontant betalning vid efteranmälan.
- Klasser** Damer/flickor, födelseår anges vid anmälan  
Herrar/pojkar, födelseår anges vid anmälan  
Lag/Mixat, max 6 deltagare/lag.
- Individuell tävling** Du springer/går själv under sex timmar. Vinnare blir den som samlat flest meter.
- Lagtävling** Samla ihop ”ett gäng” (kompisar, arbetskamrater, familj) som turas om, gärna mixat, laget som samlat flest meter vinner.
- Banan** Vi löper varvet medsols. Undvik att gå i bredd. Omspringning sker helst i yttervarv = till vänster. Underlaget är grusat motionsspår. Elljusbelysning finns. 37 varv = 1 Marathon.
- Omklädning/dusch** Rådåsgården. Obs lämna inga värdesaker i omklädningsrummen. Tält för förvaring av löparens väskor e t c finns vid varvningen.
- Nummerlappar** Vid Rådåsgården tävlingsdagen kl. 15.00-17.30.
- Tidtagningssystem** Emit tidchip - bäres runt fotleden. Lagmedlemmar samsas om ett chip. Ej återlämnat chip debiteras med 1000 kr.
- Start/Varvning/Mål** Vid Råda Vy. Gemensam start kl. 18.00. Vid stoppsignal kl. 24.00 stannar man och lägger ner nummerlappen på marken, därefter sker uppmätning av de sista metrarna.
- Dryck & Tilltugg** Under loppet kommer vid varvningen att serveras *drycker*: vatten, sportdryck (Enervit), coca-cola, buljong, kaffe/te. *Tilltugg*: choklad, nötter, vingummi, pastaskruvar, saltgurka, smörgås m pålägg, köttbullar, korv m.m. (Rätt välfyllt bord ☺)
- Priser** Medalj till alla som slutför loppet. Pris till de tre främsta i varje klass samt utlottningspriser på startnumret.  
Prisutdelning kl. 01.00 i stora salen på Rådåsgården.  
Löparna bjuds på varm soppa och smörgås i samband med prisutdelningen.
- Publik & Fik** Vill vi gärna ha! Kom upp och heja på de tappra, många kommer att slå distansrekord. Grillat och fika finns att köpa.
- Arrangör/Upplysningar** [www.lidkopings-vsk.se](http://www.lidkopings-vsk.se) Rådåsgården tel: 0510-143 24  
Tävlingsledare: Helen Sandberg 0705-398635, [info@helenssycenter.se](mailto:info@helenssycenter.se)  
Tidtagningsansvarig: Jan-Eric Thelin

