

5:e året! Individuellt eller i lag!



RådaUltra



1, 3 eller 6 timmars Löpning/Gång/Cykling
Lördagen 4 juni 2016 kl. 12-18



Lidköpings VSK inbjuder till RådaUltra

Anmälan

Föransökan görs via internet på www.lidkopings-vsk.se senast 2016-05-30.
Efteransökan på tävlingsdagen fram till 1 timma före respektive start.

6 timmars – 400 kr/person oavsett ålder eller disciplin
Individuellt eller deltagande i lag. Max 1500kr/lag

3 timmars – 300 kr oavsett ålder eller disciplin

1 timmars - 100 kr oavsett ålder eller disciplin

Efteransökan kostar dubbel avgift, förutom 6 timmars som kostar 600kr.
Betaling görs i samband med anmälan till **BG 239-9996**, enligt anvisning på hemsidan.
Vi tar gärna emot swish eller kort betaling vid efteransökan.

6 st. Klasser

- Damer, födelseår anges vid anmälan samt cykling eller löpning
 - Herrar, födelseår anges vid anmälan samt cykling eller löpning
 - Flickor, födelseår anges vid anmälan samt cykling eller löpning
 - Pojkar, födelseår anges vid anmälan samt cykling eller löpning
 - Lag, max 6 deltagare/lag för cykling eller löpning
 - Mixat lag, max 6 deltagare/ lag för cykling eller löpning
- För deltagande i flick/pojk klasser gäller födelseår 1997 eller senare.**

Lagtävling

Samla ihop "ett gäng" (kompisar, arbetskamrater, familj) som turas om, gärna mixat.
Laget som samlat flest meter vinner. För cykling gäller flest varv.

Löpning Individuell tävling

Du springer/går själv under max sex timmar. Vinnare blir den som samlat flest meter.

Cykling/MTB

Valfri cykel användes. MTB rekommenderas. Flest antal hela varv räknas.
Cykling /MTB sträckningen blir runt Råda grusgrop vilket innebär en lätt kuperad bansträckning på grus, asfalt och skogsstig på ca 2,8.km/varv

Löparbanan

Löpningen är på anlagt motionsspår. Banlängd 1140,4m, med varvning vid Råda Vy.
Mjukt underlag. Mycket lätt kuperat.
Banan är kontrollmätt av Reima Hartikainen, förbundsmätare.

Start/Varvning/Mål	<p>Råda Vy.</p> <p>6 timmars tävlingar startar kl. 12.00</p> <p>3 timmars tävlingar startar kl. 15.00</p> <p>1 timmars tävlingar startar kl. 17.00</p> <p>Vid stoppsignal kl. 18.00 stannar löparen och lägger ner nummerlappen på marken, därefter sker uppmätning av de sista metrarna. Cyklingen/MTB räknas hela varv efter att klockan slagit 18.00 därefter ett klockslag på sista varvet</p>
Omklädning/dusch	Rådåsgården. Tält för förvaring av löpares väskor etc. finns vid varvningen.
Nummerlappar	Vid Rådåsgården tävlingsdagen kl. 10.00 – 16.00
Tidtagningssystem	EQ timing. Lagmedlemmar samsas om ett chip.
Dryck & Tilltugg	Under loppet kommer vid varvningen att serveras <i>drycker</i> : vatten, sportdryck (Isostar), coca-cola, buljong, kaffe/te. <i>Tilltugg</i> : choklad, nötter, vingummi, pastaskruvar, saltgurka, smörgås m pålägg, köttbullar, korv m.m.
Priser	Medalj till alla som slutför loppet. Pris till de tre främsta i varje klass samt utlottningspriser på startnumret. Prisutdelning kl. 19.00 på Rådåsgården.
After Run	Mat serveras för 100kr /portion på Rådåsgården efter loppet. Inbetalning av detta kan göras i samband med tävlingsanmälan eller på plats
Publik & Fik	Vill vi gärna ha! Kom upp och heja på de tappra, många kommer att slå distansrekord. <u>Grillat och fika finns att köpa.</u>
Arrangör/Upplysningar	www.lidkopings-vsk.se Rådåsgården tel. 0510-143 24 Tävlingsledare: Roger Friberg, Henrik Johansson, Rikard Lans. Tidtagningsansvarig: EQ Timing

