



# Rådalunken 1-17 km

Lidköpings VSK inbjuder till motionsloppet Rådalunkens den 7 september 2019

- Anmälan** Via anmälningsformulär på [www.lidkopings-vsk.se](http://www.lidkopings-vsk.se), ordinarie anmälan tom september kl 24:00, därefter sker anmälan mot förhöjd avgift. Betalning sker med Swish eller BG.
- Efteranmälan** Kan göras mot förhöjd startavgift vid nummerlappsutdelningen på fredagen kl 17-19 och lördagen till kl 12 för barnklasser och till kl 13 för vuxenklasser. Betala gärna med Swish.
- Nummerlappar** Vid Rådåsgården fredag 6 sept kl 17-19 samt på tävlingsdagen kl 10 - 12 för barn och fram till kl 13 för vuxna.
- Lagtävling** För klubbar och företag, lag med flest antal sprungna kilometer vinner. Obegränsat antal startande i samtliga klasser räknas. Vid anmälan uppger du i fältet LAG det lag dina kilometer ska räknas för. I KLUBB kan du ändå ange en idrottsklubb du är medlem i.
- Start** Från kl 13:00, utanför Rådåsgården.
- Uppvärmning** Vid starten med Friskis & Svettis, 10 min före varje start.
- Resultat/Priser** Resultat anslås på Rådåsgården och visas online via resultatlänk. Priser till de främst placerade i tävlingsklasserna. Medalj och kexchoklad till alla barn i klass 1 km samt 2 km.
- Övrigt** Banorna är cirka 1 km, 2 km, 6,5 km, 12 km och 17 km och går främst på anlagda motionsspår. Mål, omklädning/dusch och servering på Rådåsgården.
- Upplysningar** Rådåsgården tel. 0510-143 24, mail: [info@lidkoping-vsk.se](mailto:info@lidkoping-vsk.se) samt [www.lidkoping-vsk.se](http://www.lidkoping-vsk.se)
- Mål** För samtliga klasser utanför Rådåsgården.
- Tidtagning** CTime ansvarar för tidtagningen, Ej någon tidtagning i barnklasser 1 km. Tidtagning sker med engångschip.
- Vätska** Sportdryck och vatten finns vid samtliga vätskekontroller utmed banan samt vid målgång.
- Sjukvård** Första hjälpen samt hjärtstartare finns på Rådåsgården.
- Ansvar** Allt deltagande sker på egen risk. Banan korsar några vägar, här finns flaggvakter men iakttag försiktighet. Namn, klubb, klass och tid i resultatlistor samt bilder från tävlingen kan komma att publiceras i tidningar och på Internet.
- Parkering** Vid Rådåsgården, Råda skola, Råda kyrka. Funktionärer finns på plats. Begränsat antal platser, samåk gärna.

