

Tidaholms SOK Sisu inbjuder till

# ÅSA-FLÅSET

med långa terräng-DM och Furhoffs Långloppscup  
Årets arrangemang i Långloppscupen  
2007,2008,2010,2011,2012,2013,2014.

Lördag den 19 oktober 2019

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,F19,P19	5,9 km	80 :-
11.20	MK 60-85	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. FP 15-19, MK-MK85 ingår i Furhoffs långloppscup. **DM Klass M och K tre snabbaste i tävlingsklass 11,1 km.**

Anmälan:

Online: <https://forms.gle/CD9cacob4Lcbuwsf8>

Anmälan skall innehålla namn, ålder, klass och ev. klubb.

Anmälan kan även göras klubbvis.

Adress: Tidaholms SOK Sisu, Brogårdsvägen 74,

522 35 Tidaholm eller via e-post till

[info@tidaholmsoksisu.nu](mailto:info@tidaholmsoksisu.nu)

Avgiften inbetalas till Tidaholms SOK Sisu, bg. 402-5383 senast 15 oktober.

Efteranmälan kan göras fram till en timma före start mot ett tillägg av 50 kr. Ingen efteranmälningavgift i knatteklass.

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 0502-10977, 0708-629771  
Alexander Björk

Loppet är sanktionerat av Västergötlands Friidrottsförbund.

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