



Rådalunken 2-17 km

Lidköpings VSK inbjuder till
motionsloppet Rådalunken den 10 september 2022

Rådalunken ingår i Furuhooffs långloppscup

- Anmälan** Via hemsidan [RaceID](#) ordinarie anmälan tom 1 september kl 24:00, därefter sker anmälan mot förhöjd avgift. Betalning sker direkt på RaceID
- Efteranmälan** Kan göras mot förhöjd startavgift vid nummerlappsutdelningen på fredagen 9 sept kl 17-19 och lördagen den 10 sept till kl 12.
- Nummerlappar** På andra våningen på Rådåsgården fredag 9 sept kl 17-19 samt på tävlingsdagen lördag den 10 sept kl 10 – 12.
- Start** Från kl 13:00, utanför Rådåsgården.
- Mål** För samtliga klasser utanför Rådåsgården.
- Uppvärmning** Sker på egen hand innan start.
- Resultat/Priser** Resultat anslås på Rådåsgården och visas online via resultatlänk. Priser till de främst placerade i tävlingsklasserna. Medalj till alla och medalj och kexchoklad till ungdomar.
- Övrigt** Banorna är cirka 2 km, 6,5km ungdom, 6,5 km, 12km 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 samt www.lidkoping-vsk.se
- 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.

SALMING.
no nonsense.



Sparbanken
Lidköping



ICA
KVANTUM

Hjertberg
Lidköping

U
UMARA