Lidköpings VSK inbjuder till motionsloppet Rådalunken den 14 Oktober 2023

 **Rådalunken ingår i Furuhoffs långloppscup**

**Anmälan** Via hemsidan [RaceID](https://raceid.com/sv/races/9128) ordinarie anmälan tom 11 oktober kl 24:00, därefter sker anmälan mot förhöjd avgift. Betalning sker direkt på RaceID

**Efteranmälan** All anmälan sker via RaceID ingen efteranmälan på plats.

**Nummerlappar** På andra våningen på Rådåsgården den 13 okt mellan 17:00-19:00 samt på tävlingsdagen lördag den 14 okt kl  från 7:30

**Start    och Mål** Utanför Rådåsgården.

 **2 km 10:00**

 **17km och 12km 10:30**

 **6,5km samtliga 10:40**

**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  [Lidköpings VSK - Svenskalag.se (lidkopings-vsk.se)](https://www.lidkopings-vsk.se/)

**Vätska** Sportdryck (Umara) 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.

   Anmäl dig här: