

Tidaholms SOK Sisu inbjuder till

# ÅSA-FLÅSET

med långa terräng-DM och Västsvenska Löparcupen  
Lördag den 28 oktober 2023

Terränglöpning på motionsspår, stigar och vägar på Hellidsberget

Starttid	Klass	Banlängd	Anmälningavgift
10.30	Knattar 7 år	1,0 km	50:-
10.45	P9,F9,P11,F11,P13,F13	2,5 km	100:-
11.15	P15, F15, P17, F17,F19,P19	5,9 km	100 :-
11.15	MK 60-85	5,9 km	150 :-
11.15	Motion Dam och Herr	5,9 km	150 :-
11.45	M, K, MK 35-55	11,1 km	150 :-
11.45	Motion Dam och Herr	11,1 km	150 :-

Klasserna M, K, gäller som långa terräng-DM. FP 15-19, MK-MK85 ingår i Västsvenska löparcupen. **DM Klass M och K tre snabbaste i tävlingsklass 11,1 km.**

Anmälan:

Online: <https://forms.gle/wVVvs1LDppXQXaCy5>

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 21 oktober.

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

Start och mål:

Sisu-stugan Tidaholm

Priser:

Minnespris till alla som fullföljer loppet.  
Hederspris till de främsta i  
tävlingsklasserna. I motionsklasserna  
utlottade priser.

Upplysningar:      Lämnas på telefon 0708-629771,  
Alexander Björk

Loppet är sanktionerat av Västsvenska Friidrottsförbundet.

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