

Tävlings-PM Vildmarksmilen och Vildmark15 2017

Arrangör: Hemlingby Löparklubb, Gävle

Ort: Gävle

Datum 5 augusti 2017

Anmälningen sker via siten:

<http://frida.friidrott.se/Public/PublicEntryRegister.aspx?ArrangementID=8495>

Anmälan:

Senast den 1 augusti

Lilla Vildmark	600m	Startavgift 40 kr
Vildmarksmilen	10,7 km	startavgift 200 kr
Vildmark15	15,7 km	startavgift 200 kr

Efteranmälan

Den 5 augusti fram till kl.11:00

Lilla Vildmark	600m	Startavgift 50 kr
Vildmarksmilen	10,7 km	startavgift 300 kr
Vildmark15	15,7 km	startavgift 300 kr

Lilla Vildmark är för barn upp till 11 år. Övriga klasser är från 12 år och uppåt.

Underlag:

Lilla vildmark springs på lätta stigar.

Vildmarksmilen springs på stigar av varierande kvalitet, men mestadels lättsprungna, kort spångad sträcka, och gräs uppför slalombacken.

Vildmark15 springs på stigar av mycket varierande kvalitet, från kraftigt stenbundna och svårlopta till lättsprungna motionsspår. Vildmark15 innehåller också bland annat ca 1,5 km myrlöpning, grusvägar och gräs uppför slalombacken.

Nummerlappar: Nummerlappsutdelning och efteranmälan i Skarvstugan (intill slalombackens baksida), Hemlingby stugan från klockan 10.00 den 05/08 2017.

Ombyte: Omklädningsrum, dusch och bastu finns i Hemlingbystugan ca 100 m från start och mål.

Starttid: Lilla Vildmark kl. 11:15 Vildmark15 startar kl. 12:00 Vildmarksmilen startar kl.12:15

Startplats: Spårcentralen i Hemlingby Friluftsområde, Gävle

Vätskekontroller: Vatten och sportdryck både efter banan och i mål, bananer i mål.

Mål: Spårcentralen i Hemlingby Friluftsområde, Gävle.

Priser: Prisutdelning för prestationspriser, banrekord och utlottningspriser sker kl. 14:00.

Resultat: Chips-tid för Vildmarksmilen och Vildmark15, för Lilla Vildmark redovisar vi vilka som kom i mål.

Övrigt: Matsservering och möjlighet att köpa fika finns i Hemlingbystugan.

Hemsida: <http://www.vildmarksmilen.com>

E-post: info@vildmarksmilen.com

Telefon: 0703142513

