

RAMLÖSA BRUNNSDAG

13 JUNI 2010

En 6a Ramlösa söndagen 13 juni 2010

Start	Mellan terrasstrapporna och Kärnan i Slottshagen. Uppvärmning från kl.10:45. Start kl.11:00.
Mål	I Brunnsparken vid källan. Här serveras det Ramlösa och frukt.
Banan	Banan startar med att man rundar Kärnan för att sedan följa gång- och cykelstigar söderut med mål i Brunnsparken. Banan kommer vara tydligt markerad med snitslar och km markeringar. Det kommer även vara både för och efter cyklist alt. löpare.
Deltagande	Deltagande sker på egen risk. Arrangörerna fritar sig från allt ansvar för uppkommen skada under deltagandet.
Omklädning	Skär i Friskis&Svettis lokaler. Om man önskar lämnar man sedan en påse med ombyte vid starten som är tydligt märkt. Denna påse kommer sedan finnas vid målområdet. I Brunnsparken finns det sedan möjlighet till dusch och ombyte i Ramlösa bassängs lokaler.
Nummerlappar	Utdelas vid anmälan på Friskis&Svettis. Nummerlappen bäres väl synlig på bröstet.
Efteranmälan	På Friskis&Svettis t o m 30 min före start. Pris: 100:-.
Resultat	www.isgotafriidrott.se www.hbg.friskissvettis.se
Priser	Priser till de tre bästa i herr resp. damklassen. Dessutom lottas det ut ett rikligt antal priser på startnumret. Alla deltagare erhåller ett minnespris.
Prisutdelning	Kl.12:15 vid scenen

Välkomna och lycka till!