

Ramlösa 6:an söndagen 14 juni 2009

PM för tävlande

Start	Mellan terrasstrapporna och Kärnan. Uppvärmning från kl.10:45. Start kl.11:00
Mål	I Brunnsparken vid källan. Här serveras det Ramlösa mineralvatten och frukt från Salico
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	Sker 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. Anmäler man sig via nätet hämtar man den på Frisks från kl.08:30 tävlingsdagen fram till kl.10:30. Nr lappen bäres väl synlig på bröstet.
Efteranmälan	På Friskis t o m 30 min före start. Pris: 100:-
Resultat	www.isgotafriidrott.se www.hbg.friskissvettis.se
Priser	Priser till de tre bästa. Dessutom lottas det ut ett rikligt antal priser på startnumret. Alla deltagare erhåller ett minnespris
Prisutdelning	Kl.12:00 vid scenen

Välkomna och lycka till!