

# **PM för deltagare i Ryssbergsloppet 30 mars 2018**

<b>Välkommen</b>	Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till 2018 års <b>Ryssbergslopp</b> . Tävlingen ingår i Skånes VeteranCup 2018.
<b>Start &amp; Mål</b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.
<b>Starttider</b>	<b>1,9 km kl. 10.30 12,9 km kl. 11.00 5,1 km kl. 11.10</b>
<b>Startkuvert</b>	Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp i Hjortakroksskolan.
<b>Omklädning</b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.
<b>Nummerlappar</b>	Alla deltagare skall bära nummerlapp <b>framtil</b> .
<b>Banmarkering</b>	Banan märkes vid korsningar med vita pilar eller streck, i övrigt står det funktionärer och visar vägen. Följ anvisningar från funktionärer (röd/gula reflexvästar) samt banmarkering. Banan består av två varv (gäller 12,9 km). Varje kilometer utmärkes med skylt.
<b>Vätskedepå</b>	Vatten och sportdryck finns vid varvning/mål samt en depå ute på banan.
<b>Brutet lopp</b>	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.
<b>Resultat</b>	Anslås vid nummerlappsutdelningen, samt på vår hemsida: <b><a href="http://www.ryssbergsloppet.se">www.ryssbergsloppet.se</a></b>
<b>Prisutdelning</b>	Pris till den bästa i varje klass. I motionsklasserna utlottas samtliga priser. Bergspris dam/herr klass efter 2 km (loppet måste fullföljas)
<b>Vandringspris</b>	Till bästa Herr och Dam i tävlingsklasserna. För att erhålla vandringspriset för alltid fordras 5 in-teckningar för herrar samt tre st för damer. <b>Prisutdelning</b> börjar <b>ca 13.00</b>
<b>Sjukvård</b>	Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet.
<b>Försäljning</b>	Av kaffe, the, frallor. Grillad korv med läsk.
<b>Övrigt</b>	Tävlingsledare: Mathias Pettersson 070-781 56 10 Sekretariat: Göran Westesson 073-438 68 47  Genom anmälan godtar du att ditt namn och resultat publiceras offentligt på start- och resultatlista. Du godtar även att filmer eller bilder som tas under tävlingen kan komma att användas på vår hemsida samt i sociala medier.  Ryssbergets IK kommer inte att vidarebefordra dina registrerade uppgifter till tredje part.  Om du som deltagare inte godkänner detta ombeds du meddela oss på e-post: <a href="mailto:kansli@ryssbergetsik.se">kansli@ryssbergetsik.se</a>  Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrotts förbundets regler för långlopp. Arrangören fritar sig från ansvar för uppkommen skada under loppet.

**Lycka till med loppet önskar RYSSBERGETS IK**