

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

<b><i>Välkommen</i></b>	Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till 2018 års <b>Ryssbergslopp</b> . Tävlingen ingår i Skånes VeteranCup 2018.
<b><i>Start &amp; Mål</i></b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.
<b><i>Starttider</i></b>	<b>1,9 km kl. 10.30 12,9 km kl. 11.00 5,1 km kl. 11.10</b>
<b><i>Startkuvert</i></b>	Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp i Hjortakroksskolan.
<b><i>Omklädning</i></b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.
<b><i>Nummerlappar</i></b>	Alla deltagare skall bära nummerlapp <b>framtil</b> .
<b><i>Banmarkering</i></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><i>Vätskedepå</i></b>	Vatten och sportdryck finns vid varvning/mål samt en depå ute på banan.
<b><i>Brutet lopp</i></b>	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.
<b><i>Resultat</i></b>	Anslås vid nummerlappsutdelningen, samt på vår hemsida: <b><a href="http://www.ryssbergsloppet.se">www.ryssbergsloppet.se</a></b>
<b><i>Prisutdelning</i></b>	Pris till den bästa i varje klass. I motionsklasserna utlottas samtliga priser. Bergspris dam/herr klass efter 2 km (loppet måste fullföljas)
<b><i>Vandringspris</i></b>	Till bästa Herr och Dam i tävlingsklasserna. För att erhålla vandringspriset för alltid fordras 5 inteckningar för herrar samt tre st för damer. <b>Prisutdelning</b> börjar <b>ca 13.00</b>
<b><i>Sjukvård</i></b>	Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet.
<b><i>Försäljning</i></b>	Av kaffe, the, frallor. Grillad korv med läsk.
<b><i>Övrigt</i></b>	Tävlingsledare: Mathias Pettersson 070-781 56 10 Sekretariat: Göran Westesson 073-438 68 47  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**