

Tävlings-PM Vildmarksmilen och Vildmark15 2015

Arrangör: Hemlingby Löparklubb, Gävle

Ort: Gävle

Datum: 1 augusti 2015

Anmälan: görs fram till den 28 juli via

<http://frida.friidrott.se/Public/PublicEntryRegister.aspx?ArrangementID=6166>

Ni som vill utnyttja tidningskortet för Vildmarksmilen och Vildmark15 kan [sms:a ordet VILDMARK till 72026](#)

Efteranmälan kan göras fram till kl.11.00 på tävlingsdagen till en extra avgift av 100:- för Vildmarksmilen och Vildmark 15 och för en extra avgift på 25:- för Lilla vildmark.

Klasser:

Lilla Vildmark	600m	Startavgift 75 kr
Vildmarksmilen	10,7 km	startavgift 200 kr
Vildmark15	15,7 km	startavgift 200 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 varierade 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 (bredvid slalombackens baksida), Hemlingbystugan från klockan 10.00 den 1/8 2015.

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: "Utdelning av prestationspriser, utlottningspriser och ev. pris för banrekord sker från kl. 14:00

Resultat: Chips tid för Vildmarksmilen och vildmark15, för Lilla Vildmark redovisar vi vilka som gick i mål

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

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

E-post: info@vildmarksmilen.com

Telefon: 0703142513

