

Tävlings-PM Vildmarksmilen och Vildmark15 2016

Arrangör: Hemlingby Löparklubb, Gävle

Ort: Gävle

Datum 30 juli 2016

Anmälningen sker via siten:

<http://frida.friidrott.se/Public/PublicEntryRegister.aspx?ArrangementID=7443>

ANMÄLAN:

Senast den 26 juli

| | | |
|----------------|---------|--------------------|
| Lilla Vildmark | 600m | Startavgift 40 kr |
| Vildmarksmilen | 10,7 km | startavgift 200 kr |
| Vildmark15 | 15,7 km | startavgift 200 kr |

EFTERANMÄLAN

Den 30 juli fram till kl.11:00

| | | |
|----------------|---------|--------------------|
| Lilla Vildmark | 600m | Startavgift 50 kr |
| Vildmarksmilen | 10,7 km | startavgift 300 kr |
| Vildmark15 | 15,7 km | startavgift 300 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 varierande 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 (intill slalombackens baksida), Hemlingbystugan från klockan 10.00 den 30/7 2016.

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: Prisutdelning för prestationspriser, banrekord och utlottningspriser sker kl. 14:00.

Resultat: Chips-tid för Vildmarksmilen och Vildmark15, för Lilla Vildmark redovisar vi vilka som kom i mål.

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

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

E-post: info@vildmarksmilen.com

Telefon: 0703142513

