

PM för deltagare i Ryssbergsloppet 29 mars 2024

Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till 2024 års **Ryssbergslopp**.
Tävlingen ingår i Skånes VeteranCup 2024.

Start & Mål	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.		
Starttider	1,9 km kl. 10.30	12,6 km / 7,5 km kl. 11.00	5,1 km kl. 11.10
Nummerlappar	Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp i Hjortakroksskolan. Alla deltagare skall bära nummerlapp fram till .		
Omklädning	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.		
Banmarkering	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 12,6 km). Varje kilometer utmärkes med skylt.		
Vätskedepå	Vatten och sportdryck (Umara) finns vid varvning/mål samt en depå ute på banan.		
Brutet lopp	Anmäls till funktionär vid mål.		
Resultat	Anslås vid nummerlappsutdelningen, samt på vår hemsida: www.ryssbergetsik.se		
Prisutdelning	Pris till den bästa i varje klass. I motionsklasserna utlottas samtliga priser. Prisutdelning börjar ca 13.00		
Sjukvård	Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet.		
Försäljning	Fika och grillad korv med dryck.		
Övrigt	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: info@ryssbergetsik.se

Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler för långlopp. Arrangören fritar sig från ansvar för uppkommen skada under loppet.

Lycka till med loppet önskar **RYSSBERGETS IK**