



PM

Lidingöloppet on Tour Tisdag 12 aug Terränglopp 10km, Hallbystugan

Klasser: Distans

Män 10 km , ingen åldersgräns

Kvinnor 10 km , ingen åldersgräns

Nr-lappar : Tältet i anslutning till stadion

Efteranmälan: Tältet i anslutning till stadion, avgift 200.-, fram till kl 18.15.

Starttid: 19.00, Start och mål: Hallbystugans Stadion.

Hitta hit: Hallbystugan ligger 5km väster Jönköping, skyltning från rv 40. Karta med vägvisning <http://kartor.eniro.se/m/nxmlp>

Seedning till Lidingöloppet: Loppet är seedningsgrundande för dig som ska springa Lidingöloppet.

Banan: 10 km i skog, på stigar runt Hallbystugan med varierad kupering.

Banmarkering: Banan är markerad med rödvita snitslar och avspärrningsban, samt orange pilar. Blåvita km-skyltar märkt Lidingöloppet. Banan går i huvudsak på Hallbystugans milspår.

Underlag: Övervägande terrängstig, bitvis teknisk ca 7,5km samt elljuspår 1km, grusväg ca 1km, och asfalt 500m.

Kupering: Lätt kupering första 5km, sista 5 km är mer kuperad och sista 1,5km är starkt kuperad.

Vätska: Vatten efter 5,5 km. Vid mål, vatten, saft, bananer, kexchoklad.

Sjukvård: Röda Korset sjukvårdare, vid start/ mål.

Omklädning, wc: Hallbystugan, nedre plan

Servering: Tältet, i anslutning till stadion, hamburgeri, mackor, kaffe , dricka mm.

Priser: Lottade priser från Lidingöloppets sponsorer, dessutom startplatser till Lidingöloppet. Hederspriser till dam- och herrsegrare.

Välkommen till en kul löparfest vid Hallbystugan!