



PM Lidingöloppet on Tour 9 augusti 2016



Välkomna till Jönköping och Hallbystugan tisdagen den 9 aug. En skön mil i härlig skogsterräng. Arrangeras av TCS Lidingöloppet i samarbete med IF Hallby SOK

Klasser: Distans

Män 10 km

Kvinnor 10 km

Efteranmälan: Till förhöjd avgift 300 kr på plats vid Hallbystugans stadion, tävlingsdagen kl 17-18.15. Kontant eller Swish.

Starttid: 19.00

Seedning till Lidingöloppet: Loppet är seedningsgrundande för dig som ska springa Lidingöloppet 30, Lidingöloppet 15 eller Lidingö Tjejlopp. Tiden skickar du in själv till Lidingöloppet senast den 25/8.

Start och mål: Hallbystugans Stadion

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

Banmarkering: Banan är markerad med rödvita snitslar och avspärrningsband. Blåvita km-skyltar märkt Lidingöloppet. Banan går i huvudsak på Hallbystugans milspår.

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

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

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

Omklädning: Hallbystugan

Priser: Fina lottade priser från Lidingöloppets sponsorer, dessutom startplatser till valfri distans under Lidingöloppshelgen 2016.

Hitta hit: Hallbystugan ligger 5 km väster om Jönköping, skyltning från rv 40.

Upplysningar: www.lidingoloppet.se/LLontour , eller www.hallbysok.se ,
e-post: hallbystugan@if-hallby.se Tävlingsledare, Krister Rosjö 073-0770969

Välkomna!