

ÄNGLAMILLEN

PM FÖR TERRÄNG-/STADSLOPPET ÄNGLAMILLEN LÖRDAGEN DEN 31 MAJ 2008

Du hälsas välkommen till 23:e årgången av Änglamilen med "Halvan" och "Kvarten" samt "Änglaknatet". Vi är tacksamma för Ditt deltagande och hoppas att Du skall känna Dig nöjd med arrangemanget.

OMKLÄDNING Simhallen, se anslag i tävlingscentrum, följ hänvisningsskyltar och snitsel

NUMMERLAPPEN Skall bäras väl synlig på bröstet. Efter målgång går Du framåt i målfällan. Så att funktionärer kan notera Ditt startnummer.

START Starten är förlagd till parkeringen (tidigare Thorslundsängen), strax söder om tävlingscentrum, på följande tider:

Klass 1	0,6 km	Änglaknatet	12.00
Klass 2	1,2 km	Änglaknatet	12.15
Klass 3	2,5 km	Öppen motion	12.30
Klass 4	5 km	Öppen motion	13.00
Klass 5	10 km	Öppen motion	13.30
Klass 6	10 km	Kvinnor Elit	13.30
Klass 7	10 km	Män Elit	13.30

15 minuter före varje start kör Friskis & Svettis ett uppvärmningsprogram på startområdet.

BANAN Banan är utmärkt med röd/vit snitsel, kritstreck och pilar samt kilometermarkeringar. Följ alltid banvakternas hänvisning.

VÄTSKA Vätska finns vid 5 km, vid sjukhuset samt vid målet för samtliga klasser.

PRISER Specialkomponerad medalj till alla som fullföljer.
I klasserna 1 - 5 utlottas priser. Se anslag om Du har vunnit.
Prisutdelning i Elitklasserna ca 14.45

RESULTATLISTA Fullständig resultatlista på www.hd.se och på vår hemsida www.engelholmsif.com

ÖVRIGT Deltagare ställer upp på egen risk. Arrangörerna fräntager sig allt ansvar för uppkommen skada under deltagandet.

**ÄNGELHOLMS IF ÖNSKAR DIG LYCKA TILL MED
ÅRETS "ÄNGLAMIL"
OCH HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN ÄVEN NÄSTA ÅR**