



# Fjordløbet - 2009

[www.ram2003.dk](http://www.ram2003.dk)

Et motionsløb for alle!  
Søndag den 10. maj 2009

Arrangør:



Hovedsponsor



Medarrangør:



## Ringkøbing Atletik & Motion og DGI Vestjylland inviterer til Fjordløbet 2009

Kom og nyd en forårssøndag i den smukke natur ved Ringkøbing Fjord.

Ringkøbing Atletik & Motion byder for 30. gang velkommen til Fjordløbet, søndag den 10. maj 2009.

Startstedet er Ringkøbing Stadion på Kongevejen, 6950 Ringkøbing

og der er mulighed for omklædning i Ringkøbing Svømmehal, lige ved siden af. Her er der også mulighed for at tage en velfortjent dukkert efter løbet.



Der er ruter til enhver form og alder: 3 km - 5,8 km - 10 km og 1/2 marathon. 10 km og 1/2 marathon er DAF opmålte og godkendte.

Tilmeld dig på [www.ram2003.dk](http://www.ram2003.dk), hvor også resultater vil blive offentliggjort. Hvis du tilmelder dig inden den 1. maj 2009 sparer du eftertilmeldingsgebyret på 20 kr.

## Ruter og gebyrer

3 km børnerute, hvor også voksne er velkomne:

0	-	14	år	Gebyr 25,-
15	-		år	Gebyr 50,-

- Medaljer til alle der er 14 år og yngre.
- Præmier til 1. 2. og 3. i 0-14 års gruppen

5,8 km og 10 km:

0	-	14	år	Gebyr 40,
15	-		år	Gebyr 50,-

1 / 2 marathon

15	-		år	Gebyr 100,-
----	---	--	----	-------------

Tilmeldingsfrist 1. maj 2009 Tilmeldinger efter denne dato koster et eftertilmeldingsgebyr på 20 kr.

## Starttider:

½ marathon	kl.	10.00
3 km	kl.	10.05
10 km	kl.	10.10
5,8 km	kl.	10.30

## Præmier:

Ved løbsrekord på 10 km uddeles en check på 2.000 kr. sponsoreret af Ringkjøbing Landbobank.

Der gives præmier til de 3 hurtigste mænd og kvinder på hver distance.





# Støt vore sponsorer. De støtter os!

Hovedsponsor:



Løbssponsorer:



Arrangør:



Medarrangør:



[WWW.ram2003.dk](http://WWW.ram2003.dk)