

**DIE 25 STE
THE 25 TH**

LAMMERGEYER

**MOUNTAIN
CHALLENGE**



BERGWEDLOOP

**32km Xtreme
24km
5km**

LADY GREY

28 September 2019

076 214 2152

Crush the Bone

LAMMERGEYER BERGWEDLOOP (24 km)

- **Geen prys gelde nie**
- Goue medalje aan eerste 3 mans en dames plus kategorie wenners
- Silwer medalje aan alle voltooiers binne 2 uur 45 minute
- Brons medalje aan alle voltooiers binne 5 uur (afsnytyd)
- Inskrywingsfooi: R300 (R310 vir kontant deposito)
- **Plek:** Lady Grey buiteklub
- **Tyd:** 07:00 Saterdag 28 September 2019
- **Vooraf inskrywings:** sluit Woensdag, 25 September 2019
- **GEEN LAAT INSKRYWINGS**
- Afhaal van wedloopnommers: Vrydag 27 September 2019 vanaf 18:00 - 21:00. Saterdag-oggend 06:00 - 06:30
- Pasta ete @ R85 p/p Vrydag, 27 September 2018 om 18:00 - 21:00 by die Lady Grey buiteklub
- Prysuitdeling plus gelukkige trekkings vanaf 12:30
- 5km pretdraf vir die res van die gesin om 08:00 by die Lady Grey buiteklub

Reëls:

- Geen atlete onder 18 jaar
- Geen helpers toegelaat nie
- Verversings elke 3 km
- Geen plaasvervangers of terugbetalings nie

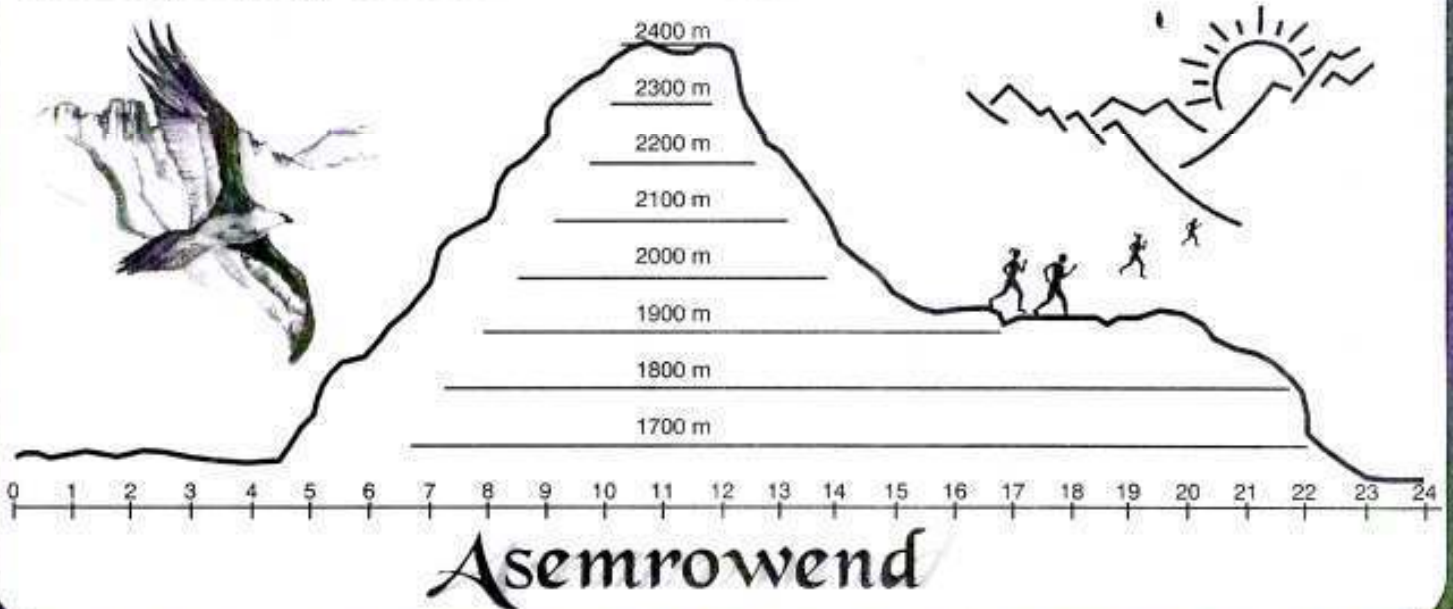
Lammergeyer Xtreme (32km)

- Medaljes aan alle atlete wat die wedloop binne 6 ure voltooi
- **Geen waterpunte – atlete selfvoorsienend**
- **Geen kategorie pryse nie**
- **Inligtingsessie:** Vrydag, 27 September om 19:00
- **Afhaal van wedloopnommers:** Vrydag, 27 Sept om 18:00 - 21:00
- **Wegspringtyd:** Saterdag, 28 September 2019 om **06:00**
- **Afsnytyd van 3 ure op die 17km-merk**
- **Inskrywingsfooi:** R350 (R365 vir kontant deposito)

Navrae: Pieter 083 294 9477
 Anna-Marie 076 214 2152

Atlete spring om 0700 weg by die Lady Grey Buiteklub. Na 'n draai oor die golfbaan en deur die dorp durf hulle die berg aan, en volg die ou Lesotho trekpad tot by die hoogste punt van die wedloop, by ongeveer die 11km merk. Vandaar lei die toringpad hulle na die bo-punt van die derde hoogste bergpas in Suid-Afrika, die Joubertspas. Na ongeveer 2km op die gruispad draai atlete weer in die berg in en volg 'n voetpad tot by ongeveer die 21km merk vanwaar die roete skerp daal tot in die dorp en eindig by die Buiteklub.

At 0700 the challenge starts at the Lady Grey Country Club. After running through town for a warm-up athletes tackle the mountain by following the old Lesotho trek path to the highest point in the challenge at approximately the 11km mark. From there the tower path leads athletes to the top of the third highest mountain pass in South Africa, the Joubert's Pass. After 2km on the gravel road, athletes turn left onto a foot path that leads to the 21km mark and a steep descent back into town to the finish at the Country Club.



LAMMERGEYER

5km Fun run

5km Pretdraf



INSKRYWINGSVORM / ENTRY FORM

Van/Surname:

Noemnaam/First name:

Epos-adres

Posadres:

Email address: Postal:

Tel:

Ouderdom/Age: Geboortedatum/Date of birth:

Vroulik/Female:

Manlik/Male:

Inskrywingsfooi
Entry fee

R 60

Pasta ete - Vrydag-aand
Pasta supper - Friday evening

R 85

**TOTALE BEDRAG INGESLUIT
TOTAL AMOUNT INCLUDED**

Pos of epos inskrywingsvorm en betaling na/Post or email entry form and payment to:

Lammergeyer Bergwedloop/Mountain Challenge, Posbus 164/PO Box 164, LADY GREY 9755

Epos / Email: lammergeyer.mc@gmail.com

Rekening/Account:

Lammergeyer Bergwedloop
Capitec Spaarrekening 149 3822 592
Takkode: 47 00 10

Ek neem op eie risiko deel aan hierdie prettraf en onthef die organiseerders en borge var alle aanspreeklikheid in die geval van 'n ongeluk of enige ander voorval

I am participating at my own risk and will not hold the organisers and sponsors responsible for any accident which may occur or damage or property loss I may suffer

Handtekening/Signature: Datum/Date:

(Handtekening van ouer/voog indien deelnemer jonger as 18 jaar is / Signature of parent/guardian if participant is younger than 18 years.)