



PM

Sjögarpsslunken 2016

Trevligt att just du kommer och springer Sjögarpsslunken, som arrangeras för 40:e gången, här i Boxholm, söndagen den 30 oktober.

Tänk på att vi övergår från sommartid till vintertid under natten innan loppet.

Parkering:

För att hitta till Vivåsens motionscentrum <http://kartor.eniro.se/m/EhAOf> kör du förbi Boxholms samhälle, om ni kommer norr ifrån på 32:an.

När du har en stor ladugård på vänster sida och en Q-starmack på höger sida svänger du höger mot Ryckelsby innan macken.

Efter ett par hundra meter på denna vägen står en skylt "Boxholms Skidstadion", där du svänger vänster. Om parkeringen där är full, finns även möjligheten att parkera vid Motionsgården, 100 meter längre fram.

Gratis parkering.

Efteranmälan:

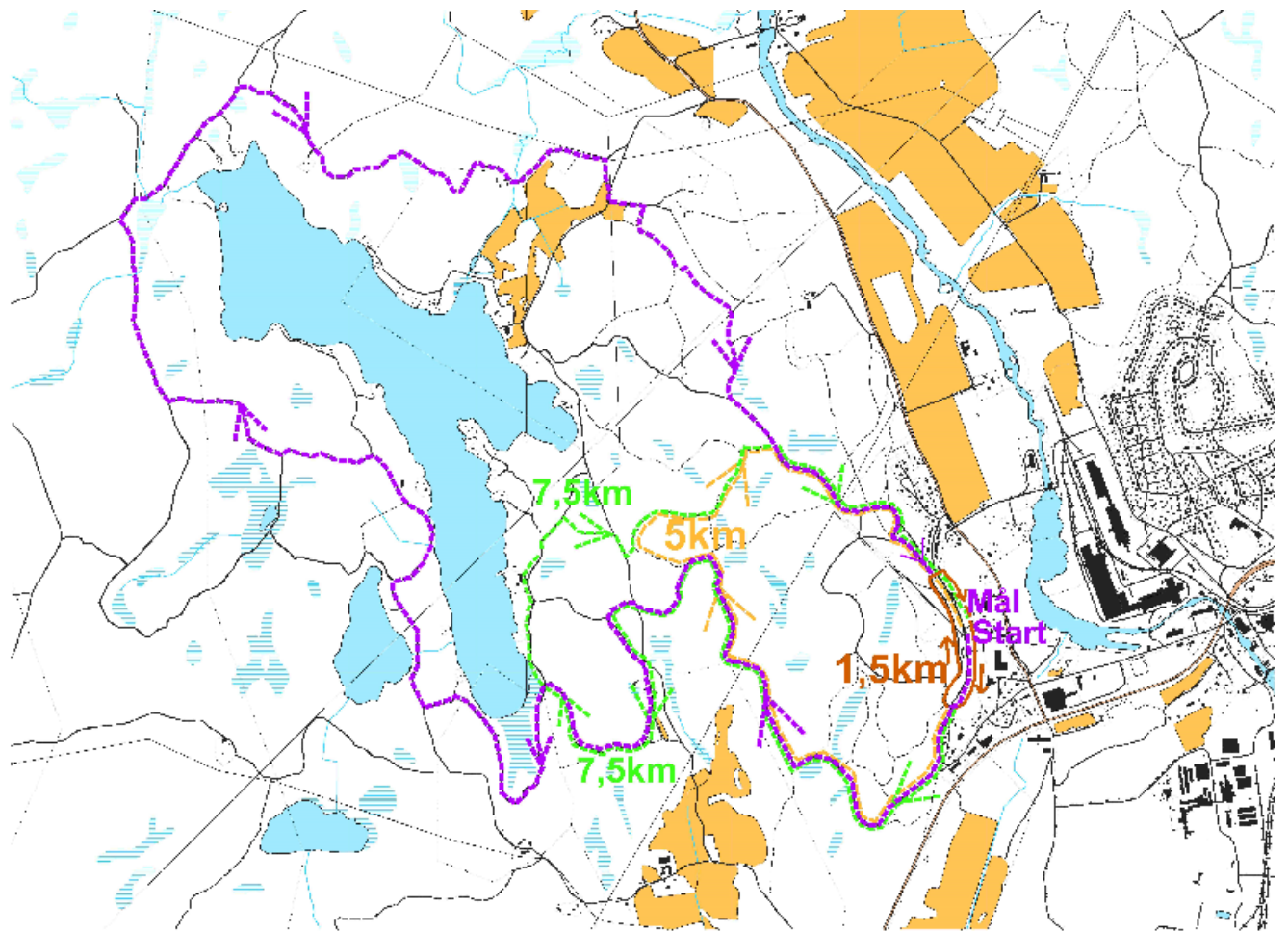
Efteranmälan kan göras på tävlingsdagen inne i Vivåsen mellan 8.00-9.00, mot en förhöjd avgift på 50%, dvs 225 :- för vuxna och 110:- för barn och ungdomar upp till 15 år.

OBS!!! Kontant betalning, gärna jämna pengar eller swish, 1234807749.

Klassindelning, banlängder och banprofil:

- 14 km, herr och damklass
- 7,5 km, herr och damklass
- 5 km, herr och damklass
- 5 km stavgång
- 3 km pojk och flickklass, 12-13 år
- 1,5 km pojk och flickklass, 10-11 år
- 1,5 km pojk och flickklass, -9 år
- Löpning sker mestadels på bred och smal stig med inslag av gräs, elljusspår samt grusväg. Sjögarpsslunken är ett ganska kuperat terränglopp med backar av varierad karaktär.
- Tävlingsbanorna är våra befintliga motionsspår, där motionslederna är väl markerade med ordinarie skyltar. 5 km gula skyltar, 7.5 km gröna skyltar samt 14 km blå/silverfärgade skyltar. Vi har även kompletterat med hängande snitslar i respektive färger samt avgränsande band, där tveksamheter kan råda.
- I ungdomsklassen 3 km springer deltagarna två varv på 1.5 km spåret, alltså INTE 3 km-spåret som de gjort tidigare år. Förcklist finns för ungdomsklasserna.
- Varje deltagare ansvarar för att rätt distans löps korrekt. Vägvisare finns utmed banan vid ett par ställen där tveksamheter kan råda. Tänk på att alla löpare till 5 km, 7.5 km samt 14 km startar samtidigt, vilket innebär att de som du springer bredvid kanske inte ska göra samma vägval som du. **Håll koll på din banmarkering.** Eftercklist finns på varje distans.





Dusch och ombyte:

I Vivåsens motionscentrum som ligger precis vid start och mål.

Nummerlappar:

Hämtas mellan 08.30 -09.30 på tävlingsdagen inne i Vivåsen. Nummerlappen fästes på bröstet.

Uppvärmning:

Gemensam uppvärmning sker på skidstadion kl. 09.45 för barnen som springer 1.5 km samt 3 km.
Gemensam uppvärmning för 5 km, 7.5 km och 14 km sker 10:15 under ledning av Olivia Ågren.

Starttider:

Barn- och ungdomsklasserna 1.5 km samt 3 km startar 10:00.

Övriga klasser, 5 km, 7.5 km samt 14 km startar 10:30.

Vätskekontroll:

På långa banan, 14 km, finns det vätska vid Hybbeln, vilket är ungefär halvvägs på banan samt vid skjutbanan ca 3 km innan mål.

Vid målgången finns vätska samt banan för samtliga klasser.

Brutet lopp:

Meddelas snarast till funktionär vid målet.

Servering:

Inne i skidstugan kommer det att finnas försäljning av bl a korv med bröd, mackor samt fikabröd.

Priser:

Nydesignade medaljer till alla som genomfört loppet delas ut direkt efter målgång. Vill man av nostalgiska skäl hellre ha vår traditionella Sjögarpslunksplakett med påtryckt banprofil, kan man välja det instället för medaljen. Det lottas även ut priser på startnumren.

Dessa utlottade priser erhålles mot uppvisning av nummerlapp inne i Vivåsen, direkt efter din målgång.

I ungdomsklasserna är det pokaler till de tre främsta i varje tävlingsklass, dessa delas ut vid prisutdelningen som är cirka 11:15. Speakern meddelar exakt tid under tävlingsdagen.

40-årskalas:

En 40-åringen ska man givetvis fira med tårta och det gör vi även med vår kära Sjögarpslunk. När du har kommit över mållinjen får du en tårtbit, kanske inte den perfekta återhämtningen men gott är det!

Upplysningar samt efteranmälan innan den 30/10:

Anna Pettersson 0142-74147 boxholmekebyskidklubb@gmail.com

Övrigt:

Vi hoppas att du kommer att få en finfin löpardag i den vackra terrängen i skogarna runt Boxholm.

Ingen återbetalning av erlagd anmälningsavgift.

Deltagande i Sjögarpslunken sker på egen risk, egen försäkring gäller.

Hjärtstartare, läkare samt sjuksköterska finns i målområdet.

Mera information finner du på:

<http://www1.idrottonline.se/Boxholm-EkebySkidklubb-Skidor/>

Välkomna till en härlig löpardag önskar:

