

Välkomna till ROVÖN 6-TIMMARS Ett inofficiellt lopp

Datum

Lördag den 28:e juni 2014

Plats

Rovön

Start och mål

Start kl. 09.00. Målgång kl. 15.00. Alla som startar får ett resultat – oavsett om de har sprungit alla 6 timmar eller inte.

Nummerlapp

Du kommer att få en nummerlapp innan starten så att våra funktionärer lättare kan räkna hur många varv du har sprungit. Se till att nummerlappen är väl synligt vid varje varvning.

Nummerlappen hämtas vid startområdet mellan 8.30 – 8.45.

Parkering

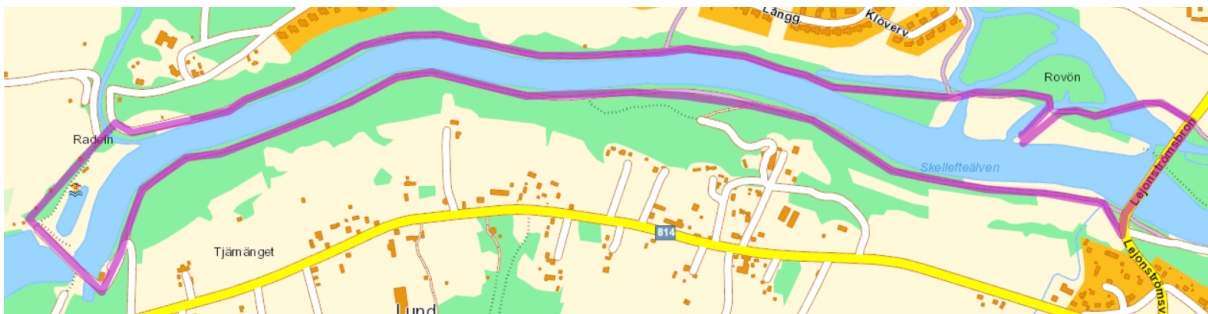
På norra sidan av Lejonströmsbron

Ombyte, dusch, toaletter

”Naturtoaletter” och bad i älven! Ta gärna med eget toapapper.

Bana

Vi startar på Rovön och springer motsols mot Mobackendammen, sen södra sidan älven tillbaka. Slingan är ungefär 6 km, lätt kuperad och består mest av elljusspår och skogsvägar. Kilometer- och hundrameter- markeringar kommer att finnas för att underlätta distansräkningen.



Vätska och tilltugg

Vid varvningen. Antingen kan man ta med sig egen vätska och tilltugg eller så kan man betala 20:- som vi köper mat och dryck för, såsom bananer, chips, nötter, torkad frukt, choklad, cola, buljong, saft mm. Vill du att vi ska ordna mat till dig anmäl det till mp@tidus.nu senast det 26:e juni.

Tidtagning & Resultat

Tidtagningen och varvräkningen sköts av våra funktionärer. När tiden är ute kommer de att tuta och då ansvarar varje deltagare för att få reda på hur långt de har kommit (med hjälp av kilometer- och hundra meter- markeringarna) och delge informationen till funktionärerna. Tänk på att det är en lång bana. Om du inte tror att du kan ta dig tillbaka till målområdet självmant när loppet är slut efter sista varvningen, ge dig helst inte ut på ett varv till!

Resultatlistan kommer att läggas ut på Facebook-gruppens sida efter loppet. Önskar du att vi skickar den till dig per mail meddela gärna detta när du anmäler dig.

After Run

Vid bra väder kommer vi att grilla på Rovön. Vi ordnar korv och dricka som du kan köpa för 50:-.

Sjukvård

Deltagande i det här evenemanget **sker på egen risk!** Vi har ingen försäkring och inga sjukvårdare, därför rekommenderar vi starkt att ni har med er telefon så ni kan ringa efter hjälp om ni blir skadade eller sjuka.

Anmälan

För att lättare kunna planera loppet behöver vi veta senast den 26e juni hur många som kommer att vara med. Anmäla sig gör man enklast genom att skicka ett mail till mp@tidus.nu . Kom ihåg att skriva om du tänker köpa mat!

Övrigt

Tänk på att inte slänga skräp längs banan, vi har ingen möjlighet att städa efter loppet. Ta med skräpet till start- och målområdet istället.