

TÄVLINGS PÅ

NUMMERLAPPSUTDELNING: Startkuvert med nummerlapp och chip hämtas vid tävlingscenter från kl. 8:30 på tävlingsdagen. Hämta den i god tid innan start. Viss kö kan förekomma. Tävlingscenter ligger i idrottsparken i Skänninge där även målgången är.

KIDZ EDITION: Hämta nummerlappar i Tävlingscenter i god tid. Senast ca 9:30 är att rekommendera att hämta dom o gå mot uppvärmningen som är vid barnens start ca 100 meter från Tävlingscentret.

Nummerlapp skall fästas på bröstet väl synlig. Vid förlust av chip eller nummerlapp under loppet kontakta tidtagningen vid målet så fort ni gått i mål för korrekt tid. Instruktioner på hur ni placerar chipet hittar ni i kuverten. **OBS, inga nummerlappar finns vid starten!**

OMKLÄDNING: Tillgång till dusch finns vid tävlingcenter/målet. Vi ansvarar inte för värdesaker. Utnyttja väsklämningen vid nummerlappsutdelningen, glöm ej märka väskan själva. Överdragskläder kan ej lämnas och återfås vid starten.

CAFETERIA: Öppen från start och framåt.

SJUKVÅRD: Sköts av utbildad personal som även har mobiltelefoner om ev olyckor sker, all löpning sker på egen risk.

STARTEN: Är lagd på Väderkvarnsbacken, Badplatsen på väg mot Vadstena. Starten är 1,9km från nummerlappsutdelningen och tar ca 20–25min att gå. Första start är 13:00 och kommer sedan fortgå med 4 min intervaller så se till att vara på plats en stund innan ni skall starta för att göra er beredda. Varje startgrupp innehåller 20 st löpare så viss trängsel kan förekomma så visa hänsyn till varandra. Snabbare löpare skall släppas förbi och vi önskar att man håller till höger när man lunkar på.

VÄTSKEDEPÅER: Kommer efter ca 3km, 5km och vid ca 7km. Vissa hinder innehåller vatten men det vattnet bör inte drickas.

HINDREN: Skall passeras och man får ta hjälp av andra deltagare vid hindren. Straffrundor / uppgifter förekommer vid vissa av hinder, lyssna då på funktionärernas beskrivningar. Vid armgångshindren får man försöka flera gånger innan man belönas med straffrunda om man ej klarat hindret. Tunnare arbetshandskar är att föredra.

TRAFIKÖVERGÅNGAR: Förekommer och där bör man ta det lite lugnt och följa funktionärernas tecken. Iakta uppmärksamhet.

FUNKTIONÄRER: Är där för att hjälpa oss / er så lyssna på dom och håll god ton mot dom. Följ ev instruktioner.

MÅLGÅNG är i Idrottsparken där ni belönas med EXTREME RUN Medaljen, Vattenflaska och minnesarmband och publikens applåder. Teamflaggor och egna Teamtält får användas och skall placeras på innerplan vid målet så det inte stör loppet.

Till sist önskar vi i tävlingsledningen en härlig tur och ett stort lycka till!



7/9 2024
SKÄNNINGE
START 13:00

YOU ARE TOUGH ENOUGH WHEN
YOU PASS THE FINISH LINE!