



# TÄVLINGS INFO

## MARKANATTEN TRAILRUN 2023

**När:** Lördag 11/11-2023

**Var:** Ljungvägen 16, Örebro.

**Anmälan:** Skicka namn, födelseår, klubb och ev. SI-nummer (tidtagningschip) till trailrun[a]almbyik.se. Det finns ett begränsat antal SI-pinnar för utlåning. Först till kvarn! Borttappad lånepinne debiteras med 500kr. OBS! Inget sanktionerat lopp, dvs du behöver inte vara ansluten till någon löparklubb.

**Efteranmälan:** På tävlingsdagen senast 16:00 och i mån av SI-låne-pinnar om du inte har en egen.

**Anmälningavgift:** 150kr fram t.o.m. 5/11, därefter 200kr. Swish 123 046 0766, märk med ditt namn.

**Klassindelning:** Män, Kvinnor och ungdomsklass Pojkar/Flickor t.o.m. 15år (2008 eller senare).

**Start:** Första start 16:30

**Startmoment:** Intervallstart. Varje 30:e sekund startar två löpare. Startstämpling likt orientering med Sportident-pinne.

OBS! Du tävlar individuellt.

**Startlista:** Publiceras 10/11 på Almby IKs hemsida. Efteranmälda löpare startar i tur och ordning efter de föranmälda.

**Sträcka:** 6km

**Banan:** Måttligt kuperad med inslag av mosslöpning. Banan är utmärkt med reflexer och blå/gul snitsling. Karta med bansträckning finns vid starten.

**Tidtagning:** Start- och målstämpling med sportident-pinne.

**Vätska:** Ingen vätskekontroll längs banan. Vätska vid målet.



**Resultat:** Publiceras på skärm efter målgång samt på Almby IKs hemsida.

**Priser:** Lottas ut till tre föranmälda löpare som fullföljer loppet. Enklare pris till alla ungdomar.

**Mat och dryck:** Gulaschsoppa och smörgås serveras till alla efter målgång.

**Sjukvård:** Finns i Ljungstugan.

**Toa/Dusch:** Finns i Ljungstugan.

**Parkering:** Begränsade parkeringsmöjligheter vid Ljungstugan. Samåk om du kan. Örebroare får gärna cykla.

Allt deltagande sker på egen risk. Mer info och löparfilm finns på Almby IKs hemsida och på Youtube "Markanatten". Glöm inte att ladda pannlampan.

Övriga frågor maila Robert Vestman på [trailrun\[a\]almbyik.se](mailto:trailrun[a]almbyik.se)

