



# TÄVLINGS INFO

## MARKANATTEN TRAILRUN 2020

Tävlingen följer de nuvarande allmänna råden från Folkhälsomyndigheten gällande hur vi minskar smittspridningen under pågående pandemi. Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i tävlingen. Undvik samåkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med. Vi rekommenderar att ni kommer tävlingsklädda. Håll smittofritt avstånd i alla lägen!

**När:** Lördag 7/11-2020

**Var:** Ljungvägen 16, Örebro.

**Anmälan:** Skicka namn, födelseår, klubb och SI-nummer till [trailrun\[a\]almbyik.se](mailto:trailrun[a]almbyik.se). Ingen direktanmälan tävlingsdagen. (Sportident-pinne finns att låna om du inte har en egen).

**Anmälningsavgift:** 100kr fram t.o.m. 1/11, därefter 150kr. Betalning sker efter bekräftad startplats. Swish 123 046 0766.

**Sträcka:** 6km

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

**Startgrupper:** Coronaanpassad tävling med två olika startgrupper. Max 40st per startgrupp.

**Starttider:** Startgrupp 1, 16:30. Startgrupp 2, 18:30. Först till kvarn!

**Startlista:** Publiceras 6/11 på Almby IKs hemsida.

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

OBS! Du tävlar individuellt.



**Tidtagning:** Sportident-pinne. Start- och målstämpling plus fyra checkpoints längs banan.

**Vätska:** Ingen vätskekontroll längs banan.

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

**Priser:** Lottas ut till tre löpare som är föranmälda.

**Mat och dryck:** ~~Gulaschsoppa serveras efter målgång.~~ INGEN servering pga Covid-19

**Sjukvård:** Finns vid markan.

**Toa/Dusch:** Toa finns i Ljungstugan. Köa utanför stugan. INGEN dusch kommer erbjudas p.g.a. risk för smittspridning.

**Parkering:** Vid Ljungstugan.

**Övrigt:** Allt deltagande sker på egen risk. Mer info och löparfilm finns på Almby IKs hemsida. Glöm inte att ladda pannlampan.