

TÄVLINGS PM

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. 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 väskinlämningen vid nummerlappsutdelningen, glöm ej märka väskan själva. Överdragskläder kan ej lämnas och återfås vid starten.

CAFETERIAN vid målet är öppen från start och framåt.

Teamflaggor och egna Teamtält får användas och skall placeras på innerplan vid målet så det inte stör loppet..

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.

VÄTSKEDEPÅ förekommer 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.

FUNKTIONÄRERNA 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.

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

YOU ARE TOUGH ENOUGH WHEN YOU PASS THE FINISH LINE...