



PM RÄVRÄNNET

Start 09:00, 11:00, 13:00 och 15:00

Lördag 7 november

(Fredag 6 nov 10 km natt)

Ett äkta terränglopp i Ankarsrums fina natur

Parkering: Följ pilar vid infarten till Ankarsrum (vid Folkets Hus och isbanan). Följ snitsel till avprickningen.

Avprickning/Registrering: I direkt anslutning till Bruksliden (fotbollsplanen) ca 30 - 45 minuter innan start. KOM EJ TIDIGARE TACK. I samband med avprickningen kommer de som inte har egen sportidentpinne att erhålla en lånepinne.

Start: Vid Bruksliden enligt respektive starttid, samling 5 minuter innan start. **Toaletter finns i anslutning till start.**

Ändrad sträckningen för respektive bana: Vi har ändrat inledningen på samtliga banor samt målgången, håll uppsikt på snitsel och pilar som ni ska följa.

Vätska: Erbjuds bara på 10,0 km banan efter ca 5 km. Övriga banor så finns det vatten efter målgång (självservering).

Vi hjälps åt att hålla avstånd!

Målgång: Du kommer att gå i mål ca 100 meter innan Rävlyckan, därefter följer du snitsel fram till avläsning av sportidentpinne där du erhåller en tidsremsa med din tid. Efter avläsningen ber vi dig följa snitsel tillbaka till parkeringen för hemfärd. Resultat kommer på nätet.

Ingen omklädning, dusch eller servering erbjuds i år

Rävrännet 10 km nattstart 18:00 fredag 6 nov, vi springer i minst tre grupper (-5 min/km el. 5-7 min/km el. 7-9 min). Medtag egen pannlampa, max 40 startande

Rävrännet med morgonstart

Sträckor: 4,5 km start kl 09:00
10,0 km start kl 09:00

Max 40 startande

Rävrännet med förmiddagsstart

Sträckor: 0,6 km start kl 11:00
1,7 km start kl 11:05
Max 40 startande 4,5 km start kl 11:15
10,0 km start kl 11:15

Rävrännet med middagsstart

Sträckor: 0,6 km start kl 13:00
1,7 km start kl 13:05
Max 40 startande 4,5 km start kl 13:15
10,0 km start kl 13:15

Rävrännet med eftermiddagsstart

Sträckor: 4,5 km start kl 15:00
10,0 km start kl 15:00
Max 40 startande
Ska du springa 10 km ta med pannlampa.

200 st är välkomna att Spring, jogga eller gå