



Stöd AOK  
i corona-  
tider

# 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

**Anmälan:** Till [ravranne@telia.com](mailto:ravrannet@telia.com) senast 4 november kl 23:59. Ange namn samt sträcka du vill springa samt vilken starttid. **Först till kvarn!** (Om du har en Sportidentpinne ange pnummer i anmälan). Anmälan är klar först när du fått en bekräftelse från oss.

**Följ anmälningsläget på [facebook.com/ankarsrumsok](https://www.facebook.com/ankarsrumsok)**

**Startavgifter:** Barn och ungdomar upp till 16 år samt från 65 år 100kr/pers. Vuxna 150 kr/ pers. 2 vuxna + ett eller flera barn betalar 400 kr/ familj. Startavgiften betalas in på bankgiro 869-7567 eller swish 1234688511. Sista anmälningsdag till ordinarie pris är 4 nov. Betala in din avgift i samband med anmälan.

Anmälan på tävlingsdagen endast i enstaka fall om plats finns med förhöjd avgift (+ 150 kr på resp. startavgift)

**Rävrännet 10 km med 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  
**Max 40** 10,0 km start kl 09:00  
startande

#### Rävrännet med förmiddagsstart

Sträckor: 0,6 km start kl 11:00  
**Max 40** 1,7 km start kl 11:05  
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  
**Max 40** 1,7 km start kl 13:05  
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  
**Max 40** 10,0 km start kl 15:00  
startande

Ska du springa 10 km ta med pannlampa.

#### MÅL VID RÄVLYCKAN

Mer info och PM på:

[www.ankarsrumsok.se](http://www.ankarsrumsok.se)

[facebook.com/ankarsrumsok](https://www.facebook.com/ankarsrumsok)

30 % av alla inbetalade startavgifter skänks till Barncancerfonden.  
Övriga intäkter kommer att användas till AOK:s ungdomsverksamhet.

Stöd AOK  
i corona-  
tider

## 200 st är välkomna

### Spring, jogga eller gå!