

Häng på!



Välkommen till Skräckleutmaningen "En löparstafett för det utmanande gänget"

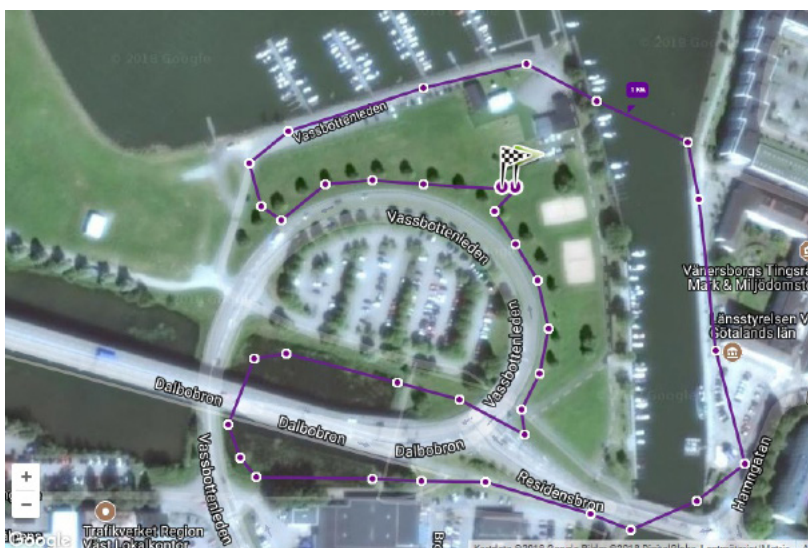
Lördagen den 2 juni 2018 kl. 14.00
Under Aqua blå

Vi hälsar er välkomna till skräckleutmaningen. Vi arrangerar skräckleutmaningen i ny tappning. Årets upplaga kommer att bli en löparfest och stafett utöver det vanliga med massa roliga och tuffa hinder.

Vi erbjuder en löparfest över 8 x 1.4km för företaget, kompisgänget, familjer, föreningar, grannar. Ni bestämmer hur många ni vill vara i ett lag minst 4 och max 8 deltagare. Ni väljer själva vem som springer och hur många av de totalt 8 varven. Individuell klass herr och dam 6 x 1.4km

Det finns fyra klasser: Företag, Herr, Dam och Mix .

Information och anmälan på: <http://vanersborg.friskissvettis.se/>



PM

Tävling sker på egen risk.

Anmälan:

Görs på friskis&svettis hemsida. [Friskis Vänersborg](#)

Start:

Klocka 14.00 på sanden och Aqua blå festivalen

Mål:

Sanden Aqua Blå festivalen

Klasser:

Individuell. Herr och Dam

Lag : Herr, Dam och Mix. Ni bestämmer hur många ni vill vara i ett lag minst 4 och max 8 deltagare. Ni väljer själva vem som springer och hur många av de totalt 8 varven. I mixklass skall minst två damer ingå i laget.

Startavgift:

Alternativ 1 : Startavgift 300kr individuell herr och dam

Alternativ 2 : Startavgift 2000kr, Lag utan mat

Alternativ 3: Startavgift 3000kr. I startavgiften ingår en härlig löparstafett med mat och dryck som serveras i Quality hotelservering på området efter målgång. (öl/vin + mat/deltagare).

Nummerlappsutdelning:

Lagkuvert med nummerlappar och sportidentpinne för tidtagning hämtas vid Tävlingsexpeditionen Friskis&svettis industrigatan 8, tävlingsdagen 2/6 kl. 09.00 - 13.00. Varje lag får 4 nummerlappar (med säkerhetsnålar). Nummerlapparna skall bäras synliga på bröstet.

Laguppställning:

Laguppställning sker vid anmälan på vår hemsida. eventuellt ändring avlaguppställning görs på tävlingsdagen, vid tävlingsexpeditionen eller på info@vanersborg.friskissvettis.se

Uppvärmning:

Gemensam uppvärmning 15 minuter före start.

Vägvisning:

Banan kommer att vara uppmärkt med snitzlar, skyltar, det kommer även att finnas flaggvakter.

Tidtagning:/växling:

Varje deltagande lag får låna en sportidentpinne för registrering av sträcktider och totaltid. Denna sportidentpinne fungerar som en budkavle som överlämnas till nästa sträckas löpare. Sportidentpinnen träs lämpligen på ett finger. Stämpling ska göras före varje växling i en speciell stämplingszon där man sätter ner sportidentpinnen och får en ljud- och en ljussignal när stämplingen är OK. Denna stämplingsprocedur går snabbt och det tar mindre än 1 sekund att få ljud- och ljussignal. Dessa stämplingsenheter finns placerade omkring 10 meter före varje växlingsstation.

Målgång:

Vid målgång gäller placeringen när målportalen passeras, målstämplingen sker längre fram. Vid jämna spurter avgör måldomare lagens placeringar.

Toaletter:

Finns på aqua blå området och i Friskis&svettis lokaler

Dusch:

Finns i Friskis&svettis, industrigatan 8

Parkering:

Finns på i anslutning till aqua blå festivalen och vid Friskis&svettis lokaler

Sjukvård: Kommer att finnas vid målområdet.

Om Laget bryter:

Så ska sportidentpinnen ändå återlämnas vid målet och då meddelar ni funktionärerna att ni har brutit loppet. Om sportidentpinnen inte återlämnas, utgår en kostnad på 350kr

Priser:

Hederspriser till de främsta.

Prisutdelning:

Vid stora scenen under kvällen. Tid utges under tävlingsdagen.

Resultat: På friskis&svettis Vänersborgs hemsida.

Upplysningar: Tävlingsledning: Roger Evertsson 0708870034, Jonas Keterlins 0739536491