

# PM Skibbårg Run – 13 till 19 juli 2020

Banorna är öppna måndag 13 juli kl 10.00 till söndag 19 juli kl 18.00

Ingen anmälan behövs. Det är gratis att delta men ni får gärna skänka ett bidrag till arbetet med stigarna och förberedelserna inför loppet (Swisha till 123 037 56 75) .

Start och mål i anslutning till bygdegården i Skeberg. Start- och målskyltar är uppsatta.

Parkering bakom bygdegården, följ skyltar.

Registrering/tidtagning:

## Långa och mellanbanan

- *Digitalt genom att skicka meddelande till antingen Skibbarg Runs Messengerkonto, SMS till 070-4068452 eller mail till [skibbargrun@gmail.com](mailto:skibbargrun@gmail.com). I meddelande ska framgå namn, bostadsort och tid samt om möjligt innehålla delning av loppet fr löparapp el likn (bild på klocka med tid o distans). För de som är snabba och vill vara med på Leaderboard så kommer banorna att finnas som segment på Strava. Det kommer även att finnas ett segment för bästa klättrare (fr Skebergvägen upp till Nålbergpasset)*
- *Analogt genom att fylla i sina uppgifter i en lapp vid målet och lägga den i uppsatt brevlåda (frivilligt att ange tid).*

## Korta banan (barnbanan)

- *Genom att fylla i en lapp för barnbana vid målet och lägga den i uppsatt brevlåda. Spring flera varv och ange antal!*

Banmärkning:

*Långa banan ca 10 km. Banan märkt med blå-vita snitslar och blå pilskyltar. (Observera spurtvarvet efter ca 9 km)*

*Mellan banan ca 2 km. Banan märkt med röd-gula snitslar och röda pilskyltar.*

*Korta banan(barn) i anslutning till bygdegården, märkt med rödvita plastband.*

Dagliga resultatlistor samt slutlig resultatlista (med bästa tiden för den som springer flera gånger) kommer att finnas på Skibbarg Runs FB-sida.

**Priser:** På långa och mellan banan lottas priser ut bland dem som registrerat sitt lopp digital eller analogt.

Medalj till alla barn som deltagit på barnbanan, medalj hämtar man själv i anslutning till målet

**Extra! Testa dina Ultra Running Skills; Särskilt lista och pris till dem som genomfört flest varv på långa banan under tävlingsperioden.**

**Obs!** Se upp för motorfordon då mellan och långa banan korta bitar korsar eller går längs trafikerade vägar, håll vänstra sidan på vägen.

Bygdegården kommer ej vara öppen under veckan och inga omklädnings-, dusch- eller toalettmöjligheter kommer att finnas tillgängliga. Planera för detta innan i åker för att genomföra loppet.

**För att undvika smittspridning tänk på att hålla avstånd längs banan och i start och målområdet!**

**Deltagande sker på egen risk**