

## VÄLKOMMEN till VIKBOVÄNDAN 11 augusti 2018

### Start och mål:

ICA Supermarket Östra Husby, se kartlänk:

<https://www.google.se/maps/place/ICA+Supermarket+%C3%96stra+Husby/@58.576362,16.5679086,12z/data=!4m2!3m1!1s0x465927e635b9e48d:0x708c6fc681ff825b>

**Parkering:** Finns parkering i anslutning till start/mål. **OBS! ICA:s parkering är främst till för affärens kunder och ni ombedes att inte parkera där i första hand.**

**Start barnlopp: 10:30 (ca700 meter), 10:45 (ca1400 meter)**

**Start löpning: 11:30**

**Start duoklass: 11:30**

**Start cykel: 12:30 (Viktigt att snabba åkare ställer sig först och långsammare bakåt i ledet.)**

**Uthämtning av nummerlapp:** Från 09:30 tävlingsdagen fram till 30 min innan respektive start. Nummerlappen placeras på bröstet, både för löpare och cyklister.

**Efteranmälning:** Från 09:30 fram till 30 min innan respektive start. Kontant eller swish.

### Energi- och dryckesstationer:

(Vid gårdarna kommer speciella delikatesser att serveras. Alla stationer kommer att ha vatten och de flesta även saft. Alla har ett urval av russin, godis, banan, kex etc.)

(Vid 4 km, extra station med utställd vattendunk vid varmt väder. Egen servering.)

10 km Gisselö gårdsbryggeri

14,5 km Hageby

17 km Östra Ny kyrka

20,5 km Vikbovallen - RÅ

23,5 km Infart Vånga

26 km Vånga strutsgård – Vikbolandsstruts

28,5 km Utfart Vånga

29 km Infart Visätter

31 km Visätter kalkonfarm

33 km Utfart Visätter

36,5 km Högby – Sänkdalens glassfabrik

41 km Valla gårdsmejeri

**Toaletter samt ombyte/dusch:** 100 meter från start- och målområde i Appteks lokaler.

Öppet 9:30 - 18 under tävlingsdagen.

**Barnloppet:** ca700 meter och ca1400 meter. Barnen får välja valfri distans oavsett ålder. Alla får medalj och glass efteråt. Loppet sker i skogen på elljusspår. Gemensam promenad till starten 10:20.

**Huvudsträckan i VikboVarvet:** Längden är ca 44,5 km:

<https://connect.garmin.com/modern/activity/2665492712>. (Den extra kroken på kartan är barnloppet). Maxtid för löpning ca 6 timmar och för cykling 5 timmar. Alla förväntas vara i mål 17:30. Banan är markerad med rödsprayade pilar på vägen samt röda pilar på skyltar. Dock inga kilometeranvisningar. För de utan GPS – fråga på energistationerna. OBS! Ordinarie trafikregler gäller – cyklister på höger sida och löpare på vänster sida. MEN på väg 206 (Arkösundsvägen) under kilometer 37,5-38,5 samt 42-43,5 gäller höger sida för ALLA. Följ funktionärernas anvisningar. **OBLIGATORISKT ATT BÄRA CYKELHJÄLM i cykelloppet. Även i duoklassen, när respektive deltagare sitter på cykel.**

**”Spurtpris”:** På tre ställen finns en bag in box med juice från RÅ. En för varje klass (löpare/cykel/duo). Plocka upp den och ta med in i mål och du får behålla den.

**Prisutdelning:** Placering 1-3 i tävlingsklass (löpning): 15:00. Vi lottar även ut många fina priser på startnumren till de som cyklat eller sprungit hela VikboVändan.

**Resultat:** Kommer att finnas på [www.vikbovandan.se](http://www.vikbovandan.se) dagen efter loppet.

**Picknick:** Alla deltagare på VikboVändans huvudsträcka får kokt korv med bröd från ICA Supermarket Östra Husby vid målgång.

**Första hjälpen:** Ambulerande sjukvårdare kommer finnas på plats. Jennifer: 0768-178777

**Försäkringar:** Deltagande i loppet sker på egen risk.

**Sanktion:** Loppet är sanktionerat av Östergötlands friidrottsförbund. Banan är ej kontrollmätt.

Vid frågor innan och under tävlingsdagen:

Frida Södermark ([frida.sodermark@loparaventyret.se](mailto:frida.sodermark@loparaventyret.se), 0707-592734)

Elmina Saksi ([foraldrafitness@gmail.com](mailto:foraldrafitness@gmail.com) 0723-238003)

**Våra sponsorer:**



**Våra samarbetspartners:**



