

VIKBOVÄNDAN

VÄLKOMNA den 10 augusti 2019

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 kunder och ni ombedes att inte parkera där utan på andra sidan vid Vårdcentralen.**

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

Start löpning/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: 09:30 fram till 30 min innan respektive start mot den högre avgiften 490 kr. Barnloppet är gratis. Jämna kontanter eller swish.

Energi- och dryckesstationer:

(Vid gårdarna/samarbetspartners kommer speciella delikatesser att serveras. Alla stationer kommer att ha vatten och de flesta även sportdryck från Umara. Alla förutom den första har ett urval av russin, godis, banan, kex etc.)

5 km EPA-traktor

10 km Gisselö gårdsbryggeri

14,5 km Hageby

17 km Östra Ny kyrka

20,5 km RÅ Wellnox

23,5 km Infart Vånga

26 km Vikbolandsstruts

28,5 km Utfart Vånga

29 km Infart Visätter

31 km Visätter kalkonfarm

33 km Utfart Visätter

36,5 km Sänkdalens glassfabrik

41 km Bråvalla gårdsmejeri

42 km Utangärstad

Toaletter samt ombyte/dusch:

1. Appteks lokaler, 200 meter från Start/mål. Toalett och dusch.

2. Vårdcentralen, 100 meter från Start/mål. Enbart toalett.

Öppet 9:30 – 18:00 under tävlingsdagen.

Barnloppet: ca700 meter och ca1400 meter. Barnen får välja valfri distans. Maxålder 12 år. Alla får medalj och glass efteråt. Loppet sker i skogen på elljusspår. Gemensam promenad till starten 10:20. Alla barn får glass från Sänkdalens gård mot uppvisande av medaljen inne på ICA Supermarket Östra Husby. ICA sponsrar så att barnens lopp är gratis för deltagarna.

Huvudsträckan i VikboVändan: Längden är ca 45 km och består av 50/50 grus/asfalt. Några kortare partier går i kanten på åkermark:

https://connect.garmin.com/modern/activity/3603481803?fbclid=IwAR2KQL7NH5rHGZ586IHRuqEFBv4GZ4s_QqQWHulfn2wHOKdP_WHQwh9C3jE Maxtid för löpning ca 6 timmar och för cykling 5 timmar. Alla förväntas vara i mål runt 17:30. Banan är markerad med rödsprayade pilar på vägen samt mäklarskyltar från företaget *HusmanHagberg*. Dock inga kilometeranvisningar. För de utan GPS – fråga på energistationerna.

OBS! Ordinarie trafikregler gäller – cyklister på höger sida och löpare på vänster sida.

OBLIGATORISKT MED CYKELHJÄLM i cykelloppet. Även i duoklassen, när deltagaren cyklar.

VIKTIG INFO OM EN DEL AV STRÄCKAN: Efter 37,5 km kommer ni att korsa väg 206 (Arkösundsvägen) där årets nya sträckning börjar. Det finns två vägval:

1. Sväng vänster och följ Arkösundsvägen 1 km innan avfart höger mot Valla gård.

2. Följ skyltningen rakt fram och sedan vänster efter ån för att följa åkerkanten 1 km.

OBS! Deltagare i löparklassen + den som just då springer i duo måste välja alternativ 2!

”Spurtpris”: På tre ställen finns en bag in box med juice från RÅ www.wellnox.se 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 löpning 16:00. Utlotning av priser på startnumren till de som cyklat eller sprungit hela VikboVändan och är på plats 16:00 (eller ute på banan).

Resultat: Kommer att finnas på www.vikbovandan.se dagen efter loppet.

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

Första hjälpen: Vikbolandets Vårdcentral. Vid olycka eller behov av hjälp – ring 010-1044805 eller 010-1044883. Alla funktionärer har även dessa nummer.

Försäkringar: Deltagande i loppet sker på egen risk.

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

Kringarrangemang under och i samband med tävlingsdagen: Se nedan för erbjudanden hos våra gårdar och partners.

Vid frågor innan och under tävlingsdagen:

Frida Södermark (frida.sodermark@loparaventyret.se, 0707-592734)

Elmina Saksi (foraldrfitness@gmail.com 0723-238003)

Erbjudanden och aktiviteter hos våra partners:



Start/mål:

www.skarphagenscykel.se är på plats och erbjuder småfix på din cykel. Säljer prisvärda hjälmar och lottar även ut en på startnumren. Erbjuder även 20% på helservice av din cykel i butiken efter loppet om du anger kod "VikboVändan" vid bokning av tid.

www.umarasports.com förser oss med sportdryck under loppet. Deltagare har även 15% rabatt i webbshopen på alla sportnutrition med koden "vikbovändan19".

<http://www.massageostergotland.se> Kroppsfrid finns med under dagen och erbjuder kostnadsfri massage för trötta muskler. Kommer även ha med presentkort som pris till våra främsta löpare.

Vikbolandets vårdcentral har öppet under dagen. Gör ett besök för att få ditt blodtryck testat, och om tid finns även ditt blodsocker. Passa på att prata kost- och livsstilsfrågor med medarbetarna som även kommer att röra sig ute på området.

Mejeriprodukter i Norrköping kommer att vara med på området för att visa och erbjuda smakprover på deras produkter. Dessutom utlovas överraskningar i form av priser.

Ute på sträckan:

www.raceone.com gör det möjligt för dina följare att heja på dig interaktivt. Vi har registrerat VikboVändan hos dem – registrera dig för att lägga upp var du befinner dig med hjälp loggar/bilder. Bra sätt för en hejarklack att titta när du springer/cyklar in på gårdarna.

www.visatter.nu ger dig 10% på deras produkter, bland annat bestående av deras kalkonproduktion. Så glöm inte att ta med cykelkorgen/ryggsäcken.

Utangärstad är vår nya gård och ligger sist på sträckan. Passa på att titta och kanske köpa med dig utav deras honung, lammskinn och egna ullgarn.

www.vikbolandsstruts.se har gårdsbutiken öppen hela dagen. Spännande möten med strutsarna garanteras också.

https://www.gardsnara.se/ostergotland/valla_gardsmejeri På Bråvalla gårdsmejeri finns det förutom ost att smaka och till försäljning chans att få en svalkande dusch i vattenslangen.

www.soderkopingsposten.se finns med längs sträckan som mediapartner. Fastnar du på bild eller blir med i reportaget efteråt? Vi ser fram emot en spännande racereport.

Kyrkan i Östra NY har en energistation för er deltagare. Den har bla ett unikt altarskåp från 1400-talet. Förutom våra egna chokladbollar håller de kyrkobyggnaden öppen för er. Missa inte att titta in.