

# Häv & Gräv.. VIKBOVANDAN

**VÄLKOMNA den 7 augusti 2021**

## **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. Finns även andra parkeringsmöjligheter inne i Östra Husby om den är full.*

**Start/anmälan barnlopp:** 10:30 (ca700 meter respektive ca1400 meter)

Ingen föranmälan krävs. Kostnadsfritt. Samling 10:15 för gemensam promenad till starten.

Ta med egentillverkad nummerlapp – pris till kreativaste/finaste nummerlapp☺

Gemensam uppvärmning ledd av [www.helhetshalsanshus.se](http://www.helhetshalsanshus.se) innan start.

## **Start huvudklasser:**

Löpning + duo: 11:30

Cykling: 12:30

*(Viktigt att snabba åkare/löpare ställer sig först och långsammare bakåt i ledet.)*

Gemensam uppvärmning ledd av [www.helhetshalsanshus.se](http://www.helhetshalsanshus.se) 11:10 respektive 12:10

## **Efteranmälan:**

Efteranmälan (om platser finns kvar) kan göras från kl 9:00 i startområdet fram till 30 minuter innan start för respektive lopp. Kostnad: 520 kr vuxen, barn 240 kr, duo 1040 kr.

## **Nummerlappsutdelning:**

4 augusti 16:00-18:00, Wellnox RÅ, Hagagatan 4, Norrköping för deltagare som är hemmahörande i Östergötland. Långväga deltagare kan hämta sin nummerlapp i startområdet innan loppet den 7 augusti.

## **Energi- och dryckesstationer:**

Vid *gårdarna/samarbetspartners* kommer speciella delikatesser att serveras. Alla stationer (uppräddade nedan) kommer att ha vatten och de flesta även sportdryck från [www.umara.se](http://www.umara.se)  
Alla förutom den första har dessutom ett urval av russin, godis, banan, kex etc.

5 km EPA-traktor

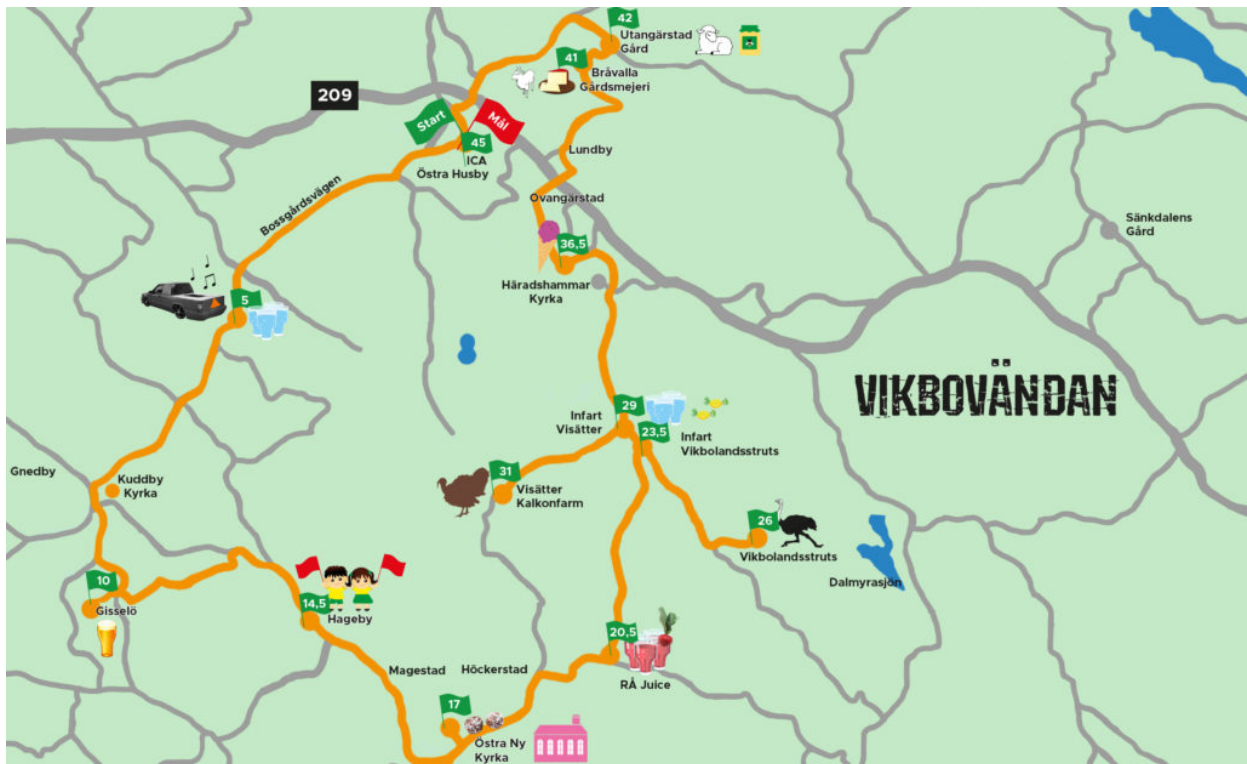
10 km Gisselö gårdsbryggeri - öl

13 km Läsk från [www.dirwaterfoxbrewery.se](http://www.dirwaterfoxbrewery.se) (Även Fanzone, se info nedan)

17 km Östra Ny kyrka – chokladbollar (Även massage av Moas massage och friskvård)

- 20,5 km *RÅ Wellnox* – Rå-juice – [www.drickra.se](http://www.drickra.se)
- 23,5 km Infart Vånga
- 26 km *Vikbolandsstruts* – strutskött/korv – [www.vikbolandsstruts.se](http://www.vikbolandsstruts.se)
- 28,5 km Utfart Vånga
- 29 km Infart Visätter
- 31 km *Visätter kalkonfarm* – kalkonkött/korv – [www.visatter.nu](http://www.visatter.nu)
- 33 km Utfart Visätter
- 36,5 km *Sänkdalens glassfabrik* – glass – [www.sankdalensgard.se](http://www.sankdalensgard.se)
- 41 km *Bråvalla gårdsmejeri* - ost
- 42 km *Utangärstad* – honung

Fylla på egen vattenflaska från funktionärernas dunkar kommer inte vara möjligt, men vid gårdarna kan ni fråga efter vattenkran.



### Toaletter samt ombyte/dusch:

1. APPEKTS lokaler, 200 meter från Start/mål. Det röda huset snett mitt emot ICA. Se skyltning på huset. Toaletter och duschar. Öppet 9-18:30.
2. Vårdcentralen, 100 meter från Start/mål. Toaletter. Öppet 10-17.

**Barnloppet:** ca700 meter och ca1400 meter. Barnen får välja valfri distans. Maxålder 12 år. Alla får medalj, läsk från The Dirt Water Fox Brewery och glass från Sänkdalens gård efteråt. Loppet sker i skogen på elljusspår. Gemensam promenad till starten 10:15. 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](https://connect.garmin.com/modern/activity/3603481803?fbclid=IwAR2KQL7NH5rHGZ586IHRuqEFBv4GZ4s_QqQWHulfn2wHOKdP_WHQwh9C3jE) Maxtid för löpning ca 6 timmar och för cykling ca 5 timmar. Alla förväntas vara i mål runt 17:30 och som senast 18:00. Banan är markerad med rosasprayade 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. Ingen trafik stoppas. Deltagarna är ansvariga för att stanna innan kusten är klar vid korsning av väg. OBLIGATORISKT MED CYKELHJÄLM (eller Hövding) i cykelloppet. Även i duoklassen, när deltagaren cyklar. ELCYKEL ÄR INTE TILLÅTET.

*VIKTIG INFO OM EN DEL AV STRÄCKAN: Efter 37,5 km kommer ni att korsa väg 206 (Arkösundsvägen). 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!*

**Tidtagning:** Sker i alla klasser på huvudsträckan.

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

**Fototävling:** På ett ställe under sträckan har Häv och Gräv i Östergötland AB ställt ut en grävmaskin flankerad med deras logotype. Fota dig och/eller dina vänner vid den och ha chans att vinna startplatser till nästa års lopp. Posta bilden på instagram samt tagga och följ @havoehgraviostergotland och @vikbovandan senast söndagen den 8 augusti.

**Fanzone:** Vid 13 km finns en fanzone, perfekt för anhöriga att heja vid och belägen ca 13 km från start. (ca 1 km innan Hageby Gård). Läs från Dirtwaterfoxbrewery och fiskdamm från [www.lekia.se](http://www.lekia.se) i Norrköping. Jätteroligt om många vill hänga där☺

**Prisutdelning:** Placering 1-3 löpning får pris samt första duopar. Prisutdelning så snart tredje löparen i dam/herrklass har kommit in i mål.

**Lottade priser:** Utlottning av priser på startnumren till de som cyklat eller sprungit hela VikboVändan sker direkt vid målgång. Se anslag där nummer och priser är listade.

**Finisher T-shirt:** Finns att köpa vid nummerlappsutdelningen 4 aug och vid målgång den 7 aug. Dam- och herrstorlekar. Kostnad 260 kr. Begränsat antal och storlekar.

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

**Korv och dryck i målgång:** Alla deltagare på VikboVändans huvudsträcka får grillad korv med

bröd från ICA Supermarket Östra Husby vid målgång. Föranmäl veganskt/vegetariskt alternativ. Bjuds även på dryck från RÅ att förfriska sig med.

**Goodiebag:** Alla deltagare på VikboVändan kommer att få en välfylld goodiebag efter målgång innehållande produkter från många av våra partners. (Se fliken – möt våra samarbetspartners på [www.vikbovandan.se](http://www.vikbovandan.se).)

**Foto:** Om du inte vill vara med på bild på vår hemsida eller i våra sociala medier. Meddela oss namn och startnummer senast innan start den 7 augusti. Alternativt i efterhand så tar vi bort oönskad bild.

**Första hjälpen:** Vikbolandets Vårdcentral. Vid olycka eller behov av hjälp – ring 010-1044805. Alla funktionärer har även detta nummer. På plats 10-17.

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

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

**Kringarrangemang under, efter 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](mailto:frida.sodermark@loparaventyret.se), 0707-592734)

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

### **Erbjudanden och aktiviteter från våra partners:**

[www.fcbsweden.se](http://www.fcbsweden.se) - Innan start kommer alla (vuxna) få en dryck från Pro Brands som ger energi inför den härliga utmaningen.

[www.skarphagenscykel.se](http://www.skarphagenscykel.se) lottar ut pris på deltagarnas startnummer! Glöm inte att titta på listan vid målgång. Erbjuder även 20% på helservice av din cykel i butiken innan eller efter loppet om du anger kod "VikboVändan" vid bokning av tid. Finns även möjlighet att låna en cykel under loppet – är du intresserad? Kontakta Michael på 0703-619096.

[www.umarasports.com](http://www.umarasports.com) förser oss med sportdryck under loppet. Deltagare har även 15% rabatt i webbshopen på alla sportnutrition med koden "vikbovändan21".

[www.smartfishsport.com](http://www.smartfishsport.com) kommer att lägga 2 stycken funktionsdrycker för återhämtning i er goodiebag. Erbjuder även 30% på första köpet i deras webbutik samt 15% på subscription/prenumeration på drycker med koden "VikboVändan21" fram till 31 aug.

[www.spektrumsports.com](http://www.spektrumsports.com) erbjuder 30% på köp av solglasögon och andra produkter (goggles, kläder, väskor) i deras webbshop med koden "Vikbovändan2021" fram till 31 aug.

[www.helhetshalsanshus.se](http://www.helhetshalsanshus.se) kommer att vara på plats i start/mål och längs banan med några av deras duktiga terapeuter och erbjuda lätt massage, tekniktips för löpare och

kroppsanalys. Vid kyrkan i Östra Ny (16 km in i loppet) erbjuds även massage för trötta ben av Moas massage och friskvård.

**Vikbolandets vårdcentral** har öppet 10-17 Fungerar som ambulerande sjukvårdspersonal, har öppet om ni vill låna toaletten samt bjuder på hälsoinformation.

[www.visatter.nu](http://www.visatter.nu) har gårdsbutiken öppen, bland annat bestående av deras kalkonproduktion. Så glöm inte att ta med cykelkorgen/ryggsäcken. 10% på alla produkter vid uppvisande av nummerlapp. Spar din nummerlapp då erbjudandet gäller även efter loppet och fram till den 31 aug. Missa inte heller att ta en selfie med alpackorna.

**Utangärstad** är vår nyaste 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](http://www.vikbolandsstruts.se) har gårdsbutiken öppen hela dagen. Spännande möten med strutsarna garanteras också. 10% på alla produkter vid uppvisande av nummerlapp. Spar din nummerlapp då erbjudandet gäller även efter loppet och fram till den 31 aug.

[https://www.gardsnara.se/ostergotland/valla\\_gardsmejeri](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](http://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.

**Gisselö Gårdsbryggeri** Missa inte att titta in i själva bryggeriet när ni passerar. Dessutom finns det jakar uppe vid bostadshuset som också vill ha lite besök-

Läs mer om våra fantastiska partners och vad de erbjuder:

<http://vikbovandan.se/mot-vara-samarbetspartners/>

Återigen – varmt välkomna till Häv & Gräv VikboVandan –  
tillsammans kommer vi göra dagen magisk☺