

SÖDERÅSENS FK

Välkommen till Söderåsens löparlördag 2020 Halvmara/12 km/5,5 km!

Vill du testa formen inför vårens och sommarens lopp – Göteborgsvarvet eller något annat?

Eller bara känna på hur det känns att springa 21 kilometer? Eller 12 kilometer? Eller 5,5? Lördagen den 28 mars 2020 har du chansen! Då genomför vi Söderåsen halvmaraton för sjunde gången. Träningsloppet är öppet för alla, oavsett om du är med i vår klubb, någon annan klubb, eller klublös. Dock max 200 startande.

Samling: Lördagen den 28 mars klockan 09.00 på Ekebo. Vägbeskrivning: Från Svalöv kör väg 106 mot Kågeröd. Cirka 4 kilometer norr om Svalöv sväng in på enskild väg mot Källstorps Gård. Ekebo är första fastigheten längs den vägen. Samåk gärna, antalet parkeringsplatser är begränsat. Du kan även åka kollektivt med buss 230, gångavstånd cirka 500 meter. Förbindelse varje timme till/från Malmö, Lund och Helsingborg via Teckomatorp

Ombyte mm: Kom gärna ombytt. Efter loppet finns varm bastu och enklare duschmöjlighet.



Start: Gemensam jogging till start, cirka 500 meter, klockan 09.45. Starten går cirka klockan 10.00. Möjlighet att lämna överdragskläder vid starten.

Säkerhet: Loppet går på vägar där det förekommer biltrafik. Tag inga risker!

Bansträckning halvmaran: Källstorp-Torrlösa-Östraby-Knutstorp-Axelvold-Källstorp/Ekebo. Cirka 16,5 km asfalt, cirka 4,5 km grusväg. Måttligt kuperad bana i omväxlande skogsterräng och öppen terräng. Enklare banmarkeringar. **12 km:** Cirka hälften grusväg, hälften asfalt. **5,5 km:** enbart grusväg/stig

Vätska: Vätskekontroller med sportdryck och vatten finns vid 9,6 respektive 15 kilometer. Ingen vätska på den kortaste banan. När du kommer i mål bjuder vi såklart också på dryck och fika.

Hur långt? Vi vill att du anger i din anmälan hur långt du vill springa. Men du kan ändra dig på tävlingsdagen, och skulle det kännas ovanligt piggt i benen eller ovanligt motigt så kan du välja vid delningarna på banan, så registrerar vi om sträckan vid målgång.

Tidtagning: Ja, vi klockar din tid och publicerar resultatlista!

Startavgift: 80 kronor. Söderåsens FK står för startavgiften för klubbens medlemmar. **Passa på att bli medlem i Söderåsens FK - vår medlemsavgift är 100 kronor/år och då startar du gratis! Sista anmälningsdag 14 mars. Du anmäler dig genom att betala in startavgiften på bankgiro 457-9694 senast den 19 mars.** Du kan även swisha på Swish 123 449 56 02. Glöm inte att ange namn, vilken sträcka du planerar att springa och eventuell klubb på inbetalningen. Efteranmälan i mån av plats sker på plats och kostar 100 kronor. Vill du bli medlem epostar du namn, adress, personnummer och telefonnummer till tina@soderasen.org.

Upplysningar: Söderåsens FK – via e-posten info@soderasen.org eller telefon 0418-442117.

VÄLKOMNA!!!



ICA
Supermarket

