

PM Andersön Runt - Pepp Edition 2024

Välkommen att delta i ett motionslopp runt den natursköna Andersön. Här finns ett tillfälle att möta andra löpare och fylla på med energi, glädje och motion. Nytt för i år, du kan även anmäla dig som peppare!



Parkering

Åk i god tid och samåk gärna. Parkering sker huvudsakligen vid Sunne kyrka. Var vänlig och följ parkeringsvakternas anvisningar. Från parkeringen är det cirka 1,5 km promenad till start-målområdet. Om det skulle vara fullt vid Sunne kyrka, är det Kronparkeringen som gäller. Den ligger 2,5 km in på Andersön sedan vänster och ytterligare 500 m.

Det innebär att ni behöver tid för att ta er de 3 km tillbaka till starten. Tyvärr räcker inte parkeringsplatserna runt start- och målområdet där loppet går. Så det är viktigt att ni respekterar och följer de platser vi nämner här.

Tävlingsinformation

Nummerlapp hämtas ut den 19 maj på Andersön, senast kl. 11.15, så kom i god tid! Den hämtas ut vid sekretariatet i anslutning till målgången. Kom ihåg att lämna tillbaka din nummerlapp efter målgång.

Anmälan går att göra via formuläret fram till kl. 12.00 fredag 17 maj. Därefter tar vi emot efteranmälningar. Detta kostar då 420 kr.

OBS: Vid 200 föransmälningar måste vi stänga för efteranmälan då vi vill genomföra loppet på bästa sätt och med hänsyn till naturen och reservatet.

Det finns tre klasser för löpare (Hen/han/hon). Alla klasser startar samtidigt, kl. 12.00 den 19 maj. Nytt för i år är att vi har en pepp-klass där du tilldelas till en pepp-station där du hejar på löparna med ett peppigt initiativ - själv eller tillsammans med vänner. I slutet av eventet utses både loppets vinnare och loppets peppare.

Banan

Banan är 11,4 km lång och består till 5 km av smal och teknisk stig. Banan är snitslad. Snitselmarkering presenteras före start.

Efter 8 km finns en vattendepå. Vi vill undvika engångsartiklar och önskar därför att du själv tar med dig något att dricka ur.

Det finns funktionärer runt banan.

Om du ser att någon har skadat sig, ska det anmälas till närmaste funktionär.

Om du avbryter loppet, ska det anmälas till närmaste funktionär.

Tidtagning och priser

Tiden tas från start kl. 12.00, fram till dess att löparen passerar mållinjen. Tidtagningen sker manuellt av ett sekretariat och kommer inte att vara exakt på sekunden. Placering är

däremot något vi lägger stor vikt vid. En fullständig resultatlista sammanställs och publiceras på tävlingens Facebooksida inom en vecka efter tävlingen.

De tre snabbaste löparna i varje klass får pris som delas ut cirka en timma efter första målgång. Priser lottas även ut på nummerlappen bland de deltagare som startar loppet. Det finns även ett spurtpris efter ca. 2,5km. Första löpare dit vinner ett pris. Vi har även ett överraskningspris i år för att fira Hej främlings 10-års jubileum

Regler

- Du får inte avvika från snitslad bana mer än 10 m, en längre avvikelse innebär diskvalificering.
- Du ska visa hänsyn till andra deltagare. Tänk på att stigen är smal.
- Du ska visa hänsyn till andra som vistas på Andersön.
- Du får inte slänga skräp utmed banan, sådan handling leder till diskvalificering.
- Om du ser att någon skadat sig, ska det anmälas till närmaste funktionär.
- Om du tvingas att bryta loppet, ska det anmälas till närmaste funktionär.
- Du deltar på egen risk, men vi informerar om riskerna före loppet.
- Det finns en vattendepå under loppet, utöver det är du självförsörjande.
- En fotograf kommer att vara på plats och fotografera.
 - Du ger tävlingsorganisationen rätt att fritt använda bild- och filmmaterial taget under loppet för användning i marknadsföring, pressmaterial, internet, tv och film.
 - Har du några invändningar, kommunicera detta med tävlingsorganisationen i anslutning till loppet.

Mat efter loppet

Efter loppet serverar vi mat.

Obs. För att reducera avfallsmängden och minska på miljöbelastningen önskar vi att du tar med dig något att äta på samt något att dricka ur. Vi tar betalt för papperstallrik och bestick.

Övrigt

Värdesaker/ombyte: Vid mål kommer det att finnas ett område avsatt för förvaring av deltagarnas ombyte. Området kommer inte alltid att vara bemannad av funktionärer. Värdesaker lämnas på eget ansvar.

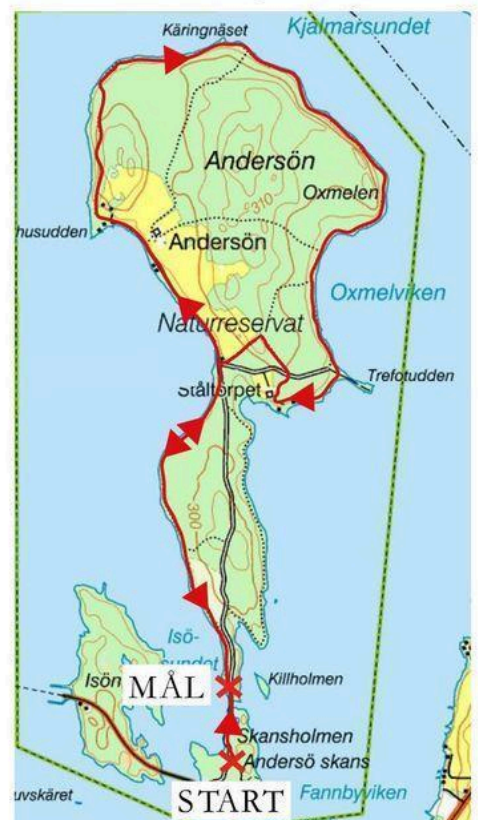
Toaletter: Vid start finns det två st. utedass.

Nummerlapp: Du återlämnar din nummerlapp efter målgång.

Arrangör

Bakom loppet står Inlöparna och Hej främling. Hej främling har sedan 2013 arbetat för innanförskap genom kostnadsfria hälsofrämjande aktiviteter för alla, med målet att alla ska uppleva en god fysisk och psykisk hälsa. De hälsofrämjande aktiviteterna är ofta inriktade på idrott, kultur och friluftsliv.

Bansträckning



Intäkterna från loppet går Hej främlings verksamhet och fram för allt till Inlöparnas deltagandet i St. Olovsloppet.

Något som vi är särskilt stolta över är att vi har blivit utsedd till [Årets Peppare 2024](#). Det vill vi fira med och gör detta med årets special edition: Andersön Runt - Pepp Edition 2024 där vi vill bidra till mer pepp och rörelseglädje längs med spåret.

Frågor

Vid eventuella frågor och funderingar är ni varmt välkomna att kontakta: Fabienne Theiler, 070 245 27 30. andersonrunt@hejframling.se

Vi ses på Andersön!