



Träningsloppet Tyft-rullen

- **Söndagen den 7 oktober kl. 15.00**

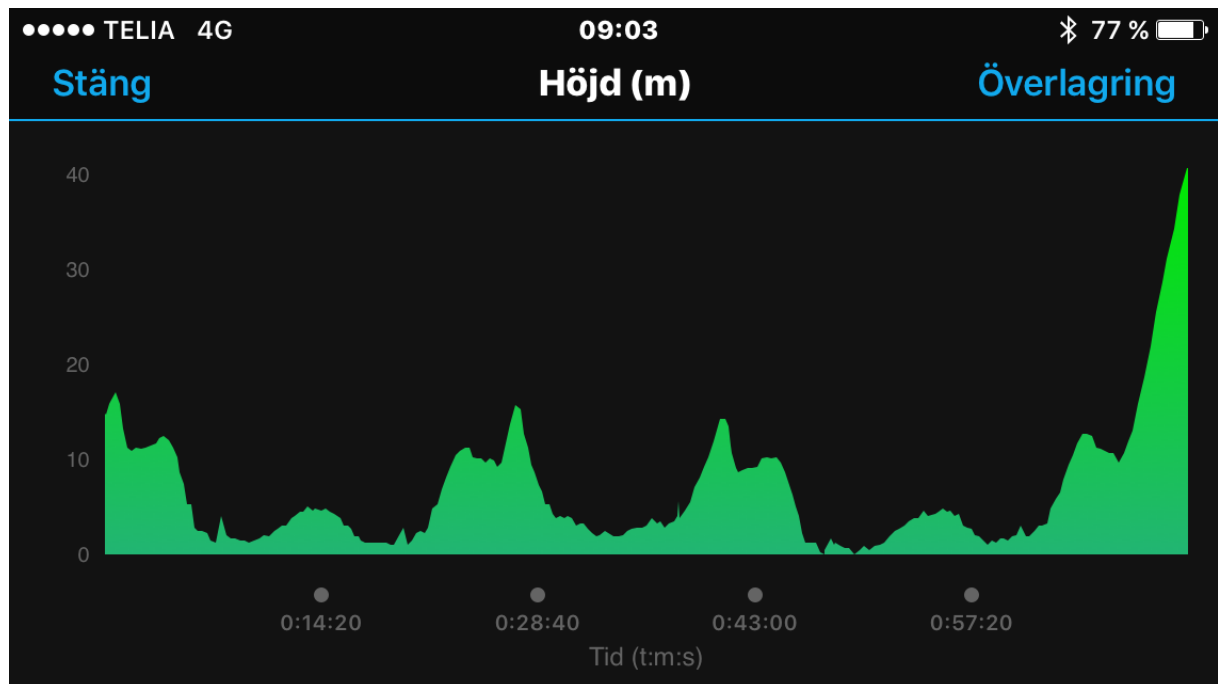
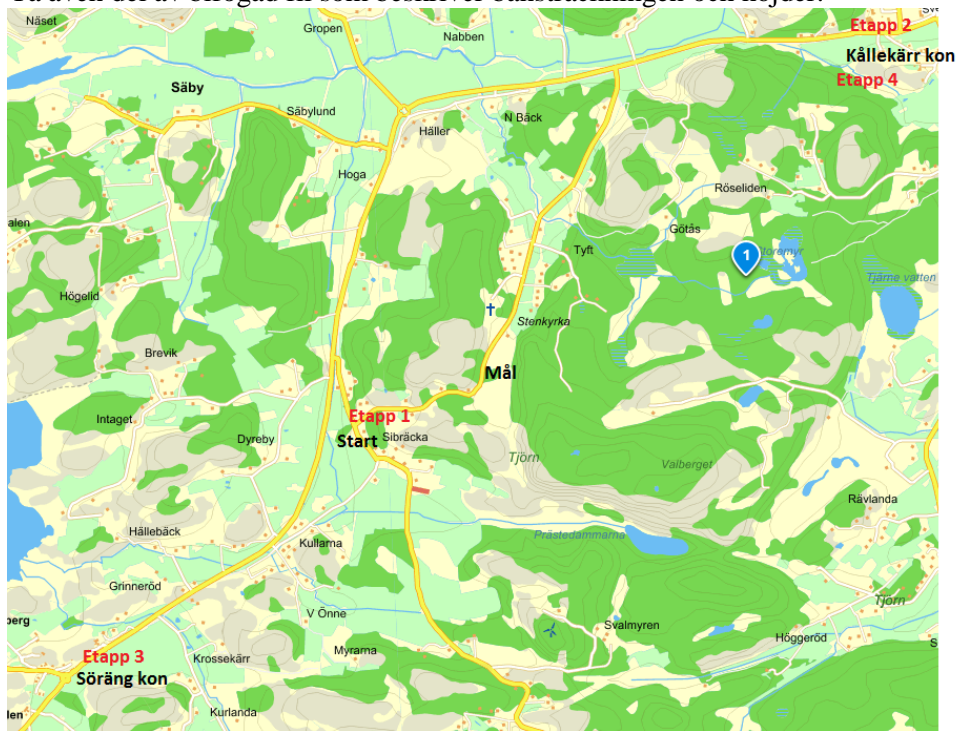
Välkommen till ett pulserande träningslopp i Tyftdalens hjärta!

Allmän information:

- Träningsloppet går på rullskidor (2:or).
- Alla bär reflexväst eller nyongul tröja och sportglasögon.
- Baninformation och övrig information sker vid Billströmska folkhögskolan kl. 14.00
- Träningsloppet startar kl. 15.00 vid Gamla kommunhuset i Sibräcka. Därefter körs loppet via fyra etapper:
 1. Från starten vid gamla kommunhuset i Sibräcka åker vi rullskidor på cykelvägen till Källekärr.
 2. I Källekärr rundar vi konen och åker tillbaka på cykelvägen till konen vid Sörängs.
 3. Från Sörängs åker vi tillbaka till konen vid Källekärr.
 4. Från Källekärr åker vi tillbaka till Sibräcka. Svänger upp mot Billströmska vid **Sibräckavägen 15** (Herman Gustafsson). Målgången är vid svenska kyrkans återvinningsstation.
- Vi gör detta som en härlig grej tillsammans, där vi tillsammans tar eget ansvar för säkerhet och respekt i trafiken. Dock kommer vi ha några flaggvakter strategiskt utplacerade. Men som sagt det är ett träningslopp.
- Vi arrangerar erbjuder dricka kontroll längs loppet samt att alla efter träningsloppet serveras kycklingsallad samt annan god fika. Vätskekontrollen kommer att vara vid Sibräcka.
- Vi arrangerar erbjuder enkel tidtagning med priser till ettan, tvåan och trean, som sponsras av Kleve ventilation och Hovlanda gård.
- Efter loppet erbjuds möjlighet till duschning, ombyte och yoga.
- Ca 12.30 öppnar Tyft Arena upp för ”ungdomens hörna”, där möjlighet ges att prova friidrott, bollsporter samt givetvis rullskidor.

Bansträckning och höjder:

Ta även del av bifogad fil som beskriver bansträckningen och höjder.



Anmälan

görs till johan.sjoholm74@gmail.com. Uppge personnummer.

- Startavgift är 200 kr. Konto: 8356-8, 74671 766-9 Swish: 1236039408
- Ev. överskottet tillfaller Tyft Arena, som är ett ungdoms- och integrationsprojekt för att stimulera barn och ungdomar i Tyftdalen till ökad fysisk aktivitet och gemenskap. Läs mer på <https://www.facebook.com/tyftarena>

Välkommen

Anders Åhs

Ansvarig för träningsloppet, som nås på 072- 0777919