



- Arena Paviljongsplan, Visby
- Banor 5 och 10 km
- Eget lag, Ladingslag, enskilt
- Smafolksränne med medaljer

Ladingsränne/Smafolksränne

(Vårloppet/knatteloppet)

Onsdagen 24 maj 2017, Paviljongsplan i Visby

Välkommen till Ladingsränne/Smafolksränne - friskvård, motion och glädje

Ladingsränne är gutniska och betyder Vårloppet. Smafolk är de minsta och de har ett eget arrangemang. Det här är inte en tävling, utan en fest där **ALLA kan delta - Ung som gammal, tjej som kille**. Spring, jogga, lunka eller promenera i din egen takt. Du kan välja mellan två banor - 5 och 10 km.

Så här går Ladingsränne till

Arenan för arrangemanget är Paviljongsplan i Visby.

Kl. 18.45 börjar gemensam uppvärmning före start.

Starten går klockan 19.00.

Starten sker utanför muren vid dess nordöstra hörn. Banan är 5 km, avverkas ett eller två varv och går på promenadvägar och gator. Underlaget är grus och asfalt. Banan är lättframkomlig även för den som önskar gå med barnvagn. Hela banan beskrivs nedan.

Längs banan finns vätskekontroller efter 2,5 km samt efter 7,5 km för den långa banan.

Officiell tidtagning sker, och resultatlista presenteras, för de 10 bästa - damer respektive herrar - på vardera banan. Var och en kan själv kontrollera sin tid på en stortalklocka vid målet.

Vid målet får alla deltagare Ladingsrännens medalj samt förfriskningar.

Musikanter underhåller längs banan.

Bilda ett lag så bjuder vi på picknick!

Samla ihop *fem* kompisar - familj, släkt, vänner, arbets-, förenings- eller klasskamrater - och anmäl er som lag. Vi bjuder hela gruppen på **picknick från Guteskolans restaurang** efter Ladingsränne. Laget kan bildas fritt med deltagare från såväl den korta som den långa banan.



Ladingslag

Kanske får du/ni inte ihop till fullt lag men vill ändå njuta av "eftersittning" med picknick. Anmäl dig/er då *individuell* i klassen "Ladingslag", så hjälper vi till att bilda lag. Picknick med nya bekanta!

Investera i din egen - och andras hälsa

Genom Ladingsränne vill vi inspirera dig att investera i din egen hälsa. Kanske till regelbunden motion, till att du orkar mer, att humöret blir bättre och att du håller dig friskare. Men genom ditt deltagande i Ladingsrännets gör du också en insats för andras hälsa. Av anmälningsavgiften går *tio kronor per deltagare till cancerforskningen*.

Så här anmäler du dig

Anmälningsavgiften är 180 kr per individuell deltagare och 900 kr per lag om fem deltagare.

Sista ordinarie anmälningsdag är **söndagen 21 maj**. Du anmäler dig och betalar enkelt och bekvämt via vårt elektroniska anmälningsystem. **Väl alternativet "Anmälan" längst upp på hemsidan**. Anmälan är giltig först sedan anmälningsavgiften är betald. Du kan välja mellan att betala direkt (kortbetalning) och betalning via faktura.

Efteranmälningar tas emot fram till 1 timme före start mot 20% förhöjd anmälningsavgift. Vid efteranmälan på arenan krävs kontant betalning eller att du har swishmöjlighet.

Visa hänsyn!

För att det inte ska bli stockningar vid starten eller längs banan är det viktigt att alla visar hänsyn. De som vill hålla lite högre fart måste ha möjlighet att ta sig fram. För att allt ska fungera smidigt under loppet gäller följande regler:

Det är inte tillåtet att ha med sig hund under loppet.

Tag med regnkläder om det ser ut att bli dåligt väder. På grund av skaderisk är det inte tillåtet att använda paraply under loppet.

Har du med dig barnvagn så startar du längst bak i startfältet.

Använder du walking-stavar startar du också längst bak i startfältet.

Kom förberedd så blir det är ännu roligare

Förbered dig och träna vid Svaidestugan. Där finns ett flertalet motionsspår och ett utegym. Duschutrymmena är öppna för allmänheten alla dagar kl. 06.00 - 21.00. Tisdagar erbjuds även bastu. För speciella förenings- eller företagsaktiviteter kontakta stugfogden info@svaideroma.se

Så här går banorna

Banorna sträcker sig NO ut från starten utanför ringmuren. Banan är 5 km, genomförs ett eller två varv och har följande sträckning: Snäckgårdsvägen, Trojaborgsgatan, Kärleksstigen, parkeringen NO om kyrkogården, Talluddskviar, Strandpromenaden, Murfallet (varvning för långa banan), mål på Paviljonsplan. Vätskekontroll efter 2,5 respektive 7,5 km. Välj alternativet "Banor" längst upp på hemsidan för att se en kartsbild över bansträckningen.

Så här går Smafolksränne till

Ett "ränne i ränne" (lopp i loppet). En bana på ca 400 m för de allra minsta - från att man just lärt sig gå upp till man kan delta i själva Ladingsränne. Spontandeltagande, anmälan direkt på plats, start i grupp var 15:e minut från kl 18.00 och så långt intresse finns, speakerbevakning och målgång precis som i "stora loppet". Förfriskningar och den speciella Smafolksmedaljen efter målgång. Startavgift 20 kr per deltagare.

Välkomna hälsar Svaide Roma SOK