



# MUNKASTIGEN TRAILRUN



## 44 km

## 25 april 2020

*Ingår i Peppes Trailruncup*

För 16:e gången bjuder vi åter in till vårt gemytliga trailrunlopp genom Tiveden.

Loppet går på den gamla stigen som på 1400-talet användes av munkarna vid Ramundeboda när de skulle besöka klostren i Östergötland.

Gör det kanske loppet till Sveriges äldsta Ultramarathon?



### Spring hela loppet själv eller i lag

Den stora utmaningen är förstås den individuella klassen, men man kan även springa i ett lag.

Regler för lag: 2 - 5 löpare/lag. Växel sker på valfri plats och i valfri omfattning längs banan. Det är alltså upp till laget hur långt och hur många gånger varje löpare springer. Växling sker med nummerlapp och SI-pinne. Transport av löpare sker på egen hand.

Banan sträcker sig från Olshammar vid Vätterns strand till Laxå i Tiveden. Loppet mäter en total längd på 44 km och går genom ett fantastiskt och trolskt skogslandskap.

Leden är väl markerad, men för att minimera risken att någon springer fel får varje deltagare en enkel karta att ha med sig under loppet.

Två vätskekontroller finns efter banan. Tidtagning sker vid varje 10km samt marathondistans med hjälp av Sportident. Använd egen SI-pinne om du har/kan få tag på.

Busstransport från Laxå till starten i Olshammar ingår i anmälningsavgiften. För lag ingår transport för första löparen.

Alla som fullföljer får en plakett och direkt efter målgång serveras ett varmt mål mat.

**Anmälan:** Skicka namn, födelseår, klubb och SI-numret om ni har egen SI-pinne ( vid lag ange alla löpare ) till:  
[asacarlsson\\_62@hotmail.com](mailto:asacarlsson_62@hotmail.com) senast den 14/4.  
Du kan också ringa in din anmälan till 0584-13233 eller 0731501097  
Efteranmälan kan göras t.o.m 23/4 till en extra kostnad av 100:-

**Anmälningsavgift:** 400:- för individuell start och 750:- för ett lag inkl. hyra av SI-pinne.  
Betalas in på Bg 5740-7199 (Laxå OK) i samband med att anmälan görs.  
Medlemmar i [Svenska Marathonsällskapet](#) har 40:- rabatt.  
Egen SI-pinne har 20:- rabatt.

**Start & Mål** Start kl 11.00 i Olshammar  
Mål vid Laxå OK's klubbstuga i Laxå med ombyte i våra nya fräscha omklädningsrum.

**Buss till start:** Avgår från Laxå OK's klubbstuga i Laxå klockan 9.30.  
Ange i anmälan om du inte vill åka med bussen till start.

**Priser:** Priser till de främsta placeringarna.  
**PM och info:** Tävlings-PM, startlista, boendeeerbjudanden och annan information kommer att finnas på:  
<https://idrottonline.se/LaxaOK-Orientering/Arrangemang/Munkastigentrailrun>