

Välkommen till Äventyrsloppet- nedan finns lite info som kan vara bra att veta.

### **Vad är Äventyrsloppet?**

Äventyrsloppet är ett traillopp för barn och ungdomar. Trail heter det när man springer på stigar i skogen. Det är första gången loppet ordnas. Loppet arrangeras av If Åland skidkul i samarbete med Andelsbanken för Åland. Allt eventuellt överskott från loppet går till Skidkuls verksamhet, alltså för att alla barn och ungdomar som är med i Skidkul ska kunna fortsätta göra sånt här och mycket annat.

### **Varför heter det Äventyrsloppet?**

Äventyrsloppet är inte som alla andra löplopp. Inte alls. För det första så är det bara för barn och ungdomar. Vuxna får bara delta om de lyckas muta något barn till att få springa med dem.

Det är ingen tidtagning, alla är vinnare.

Vi springer bara i skogen på stigar och berg och det är nästan inte platt alls. Tvärtom är det mest bara upp och ner. Vi klättrar, hoppar och leker oss fram i skogen på stigar och berg. Rutten har vi planerat tillsammans med Skidkuls barn och ungdomar, det är deras favoritbackar som vi satt ihop till en rolig bana i skogen. Vi tror att även andra barn kan tycka att det är lite roligt att ränna runt på häftiga ställen i skogen. Lite mer äventyr åt folket!

### **Vad finns det för sträckor?**

Barnen kan välja mellan tre olika sträckor; 1 km, 2 km och 4 km.

1 km heter Bergsgeten

2 km heter Monsterrundan och

4 km heter Oh Shit

Namnen talar för sig. Rutten är liksom lite utmanande. Det är inte läge att ställa upp med klackskor eller finkläder om man säger så. Och tänk inte ens tanken på att ta med någon barnvagn, det går inte.

### **Samma början för alla**

Alla tre sträckor börjar med att man ska sig över en hal spång över träsket. Det gäller att vara lite försiktig - för det finns en krokodil i vattnet.

Sen efter det börjar första backen. Den är ganska brant och lång och kallas för Skidkulsbacken. Ni förstår säkert snart varför. 😊 Man kommer att behöva klättra med både händer och fötter för att komma upp. Stigen är smal och berget kanske lite halt, så mammorna och papporna får försöka hålla sig på benen. Uppe på första backen kan man se ända ner till kyrkan.

### **Bergsgeten 1 km**

Efter första backen så svänger 1 km:s rundan höger och fortsätter springa på bergen över lite roliga stigar. Här går det undan! När ni svänger höger nästa gång finns det en saftkontroll. Här kan man stanna och prata och dricka lite saft så man orkar hem. Sen blir det lite mera berg och den här gången går det brant nerför. Tjohoo... Man kan behöva rutscha på rumpan eller så bara springer man på som en bergsget. Backen är brant ner, men det finns arrangörer som hjälper er (eller mamma) nerför stupet. När ni har hittat ner ska ni hoppa över en stock och sen är det bara full gas till mål längs med träsket. Nu är ni nära- ni kanske hör speakern och musiken och kanske känner ni doften av bullar i mål!

## **Monsterrundan 2 km**

Monsterrunda börjar på samma sätt som 1 km:s loppet. Uppe på första backen svänger Monsterrundan vänster. Också här finns arrangörer som visar er rätt. Här fortsätter ni springa uppe på berget och ska passera ett litet stup på vänster sida. Här gäller det att titta var man sätter fötterna så man inte trillar (men det finns arrangörer som hjälper er). Sen ska man svänga upp till motionsbanan och man kommer ut på treans backe. Sen ska man svänga vänster och springa full gas nerför hela backen där man svänger höger och efter det börjar nästa backe upp. Har man inte fått upp flåset före så får man det nu. Backen är lång och ganska tuff, men inte brant. Följ bara stigen och flaggorna så kommer ni upp på toppen av ett nytt berg. Nu är ni som springer Monsterrundan på banans högsta topp.

Sen ska ni ner. Här kan det gå undan - för de som vill. Men akta för det finns lite hala berg här och i slutet av backen finns ett rejält hopp. Bromsar ni inte före, kanske ni ska göra det före sista stupet.

När ni har kommit nerför branten ska ni springa en liten bit till vänster på motionsbanan för att sen vika av in i skogen igen på en liten stig. Nu är det inte långt till saftkontrollen och sen är det bara sista branten ner och en liten spurt längs med träsket innan ni är i mål. Heja!

## **Oh Shit 4 km**

De som springer 4 km eller Oh shit har samma början som de som springer 2 km. Men vid saftkontrollen så fortsätter de rakt fram längs med stigen, över spången, in i leran och nere vid träsket ska de vika av till vänster. Här börjar Oh Shit backen. Namnet talar för sig. Här gäller det att ha tungan rätt i mun för barnen och ungdomarna ska klättra högt upp på berget. Här är det brant!

Det finns arrangörer på plats som hjälper barnen, men vi vill vara tydliga med att i branten är det inte läge att försöka springa om eller knuffas. Här är det viktigt att hålla tungan rätt i mun så att allt går bra. Kom ihåg att beundra utsikten uppe på toppen! Ni kommer att se långt. Uppe på backen springer vi fram till ufo-stationen för att sen fortsätta nerför *Road of the jungle*. Här kan det gå undan och ifall det är det vått kan det vara halt. Slip and slide... Bromsa innan ni hamnar i träsket på väg ner. Vid träsket svänger man höger, fortsätter över två spångar, tar en rundan ut på lite klippor vid träsket och sen är det en brant backe ner. Nedanför branten ska 4 km:s löparna upp en sista sväng till i skogen, klättra upp på ett berg och sen blir det en tur nerför hala berg igen innan man landar i mål (eller i träsket).

Oh Shit banan är verkligen ingen normal 4 km:s runda- utan nåt helt annat. Det finns 177 höjdmeter på banan, vilket betyder att banan är rejält kuperad. Vi hoppas ni njuter av det äventyr som banan kommer att erbjuda er. Ifall man är för trött eller om man ångrar sig när man kommer till Oh shit backen så kan man svänga och lämna bort sista slingan. Det finns arrangörer på plats som kan hjälpa er hitta rätt.

## **Hur hittar man runt då?**

Alla tre sträckor är utmärkta i skogen med små flaggor på pinnar. Följ flaggorna med rätt färg så hittar ni runt!

1 km:s rundan/Bergsgeten följer pinnar och flaggor med andelsbankens logo på.

2 km:s rundan/Monsterrundan följer pinnar med blå flaggor

4 km:s rundan/Oh shit följer pinnar med orangea flaggor på

Det finns också skyltar i skogen där man ska svänga av från stigen så att man ska hitta. Arrangörerna kommer också att stå i skogen och hjälpa er fram på branta och trixiga ställen.

För att vi ska vara säkra på att alla som begett sig ut i skogen verkligen hittat i mål vill vi att alla deltagare går och anmäler sig när de kommit i mål. Det gör man i målområdet samtidigt som man

lämnar tillbaka sin nummerlapp. Notera! Man behöver också anmäla sig i målområdet även om man väljer att avbryta eller sluta. Vi vill vara säkra på att alla kommit tillbaka, så vi inte behöver söka någon i onödan.

### **Vad får deltagarna när de kommit i mål?**

Alla deltagare får garanterat ett äventyr - men även medalj, goodie-bag från Andelsbanken, saft, bulle och korv. Dessutom så deltar man i utlottningen av fina priser från Sportia.

Hanna Hippo finns i målområdet och hejar på deltagarna tillsammans med vår speaker Ulle Nordberg.

### **Sponsorer**

Våra sponsorer Andelsbanken för Åland, Team Sportia, HåWe-Bil, Choklad och S-Market Varuboden hjälper oss förverkliga detta äventyr.

### **Annat som är bra att veta**

Alla deltar på egen risk och behöver själva ombesörja en egen olycksfallsförsäkring.

Det går att parkera vid Vikingahallen eller Ålcom på andra sidan vägen, men även nere vid gräsplanen vid nya volleyboll planerna.

Föräldrarna och andra anhängare kan köpa kaffe, saft, bulle och korv i kiosken. Heja gärna, hårt och mycket!

Toalett och omklädningsrum finns tillgängligt vid Vikingahallen.

### **Anmälning och betalning**

Man anmäler sig och betalar avgiften vid info tältet bakom Vikingahallen (vid hinderbanan). Där får man också sin nummerlapp. Nummerlappen ska returneras i målområdet efter målgång.

### **När behöver man vara på plats?**

Barn under skolåldern startar kl 10.00

Barn i skolåldern från kl 10.30 och framåt. De exakta starttiderna för barn i skolåldern bestäms när vi vet antalet deltagare.

Efteranmälan görs på plats senast 30 minuter före respektive start. Om ni är anmälda behöver ni vara på plats senast 20 minuter före respektive start för att hämta ut er nummerlapp.

Uppvärmning och nedräkning av speakern i startområdet 15 minuter före respektive start.

### **Regler**

Det finns tre regler som är bra att kunna när man springer trail-lopp. Dessa regler gäller för alla, såväl barn som vuxna:

1. Vi är rädda om naturen och vi skräpar inte ner.
2. Vi är rädda om varandra och hjälper varandra. Det är aldrig så bråttom att man inte skulle hinna hjälpa någon som gjort sig illa.
3. Ha roligt!

### **Om olyckan skulle vara framme**

Ifall något skulle hända under loppet, kan arrangörerna nås på tel nr 0400 853647 (Tomi) eller 0400 853648 (Heidi).

### **Mer frågor?**

Ring Robin på ÅID:s kansli 0457 3479944, Tomi Furu, 0400 853647 eller Heidi Furu 0400 853648.

Utmana er själva och ha roligt! 😊