



## PM UTMANINGEN 3/7 2026



- Anmälan görs via mail till [utmaningen@ifknora.com](mailto:utmaningen@ifknora.com) Max. antal deltagare är 150.
- Anmälningsavgiften är 200:- till och med söndag 28 juni. För stafettlag gäller 300:- Därefter kan anmälan ske till förhöjd avgift, 250:- resp. 350:- t.o.m. torsdag 2 juli kl.18:00. OBS! Ingen efteranmälan kan göras på tävlingsdagen! OBS!
- Förberedelser: Skor, tröja, handduk etc. läggs på asfaltsplanen vid målet för simningen eller vid cykeln. Cykeln hängs upp, läggs eller ställs på gräsytan närmast järnvägen. Se skissen!
- Stafettlagen: Tidtagningsschipet är stafettpippen. Nummerlappen bärs bara av löparen.
- Samling vid speakern på torget kl.18.15 för genomgång. Därefter gemensam promenad till startplatsen. Starttid kl.18:30.
- Startplatsen är i slutet av Storgatubacken. Simma ut i vattnet och starta bakom en avspärning eller stå på stranden och hoppa i **efter att starten gått**.
- Efter simningen: Ta ev. på dig tröja, skor/cykelskor vid anvisad plats, spring uppför gräsälånten och längs avspärningen på Järnvägsgatan. Runda sista konen, ta cykeln och led den på trottoaren fram till den målade linjen. Se skissen! Hjälms är obligatoriskt!
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på bröstet alternativt lårets framsida.
- Ledar-MC inväntar cyklisterna efter cirka 1km. (vid cykelvägens slut). OBS! Den stannar sedan vid Circle K medan deltagarna fortsätter upp till torget. OBS!
- **Vägarna är inte avstängda! Iaktta försiktighet och följ trafikreglerna!**  
**OBS! Stopplikten före utfart på Länsväg 244 vilket innebär stillastående och fotisättning!**  
**Var extra vaksam vid rondellerna vid ICA Supermarket samt vid St1!**
- Vid eventuella problem under cykelmomentet, invänta följe bilen sist i fältet!
- Växling från cykel till löpning sker på torget. Stanna cykeln före stopplinjen och led den till markerad plats till höger om Storgatan. Se skissen!
- Ev. skobyte sker på anvisad plats.
- Löpsträckan: Följ markerad väg ut på Kungsgatan och sedan norrut fram till Trängbo camping, därefter Strandpromenaden tillbaka. Spring upp till torget via Borgmästargatan. Runda sedan torget. Mållinjen är i anslutning till torgbrunnen.
- Kom ihåg att Utmaningen i första hand ska ses som ett lustfyllt sommararrangemang där deltagandet är viktigare än resultatet.
- Pris fås direkt vid målgång. De tre främsta individuella hyllas lite extra när alla kommit i mål. Stafettlagen får nöja sig med äran!
- Allt deltagande sker på egen risk.
- Duschmöjligheter finns i idrotts huset bortom Karlsängskolan.
- Resultat samt bilder publiceras på vår hemsida: [www.ifknora.com](http://www.ifknora.com)

Kartskiss finns på andra sidan!





# PM UTMANINGEN 3/7 2026

