START-PM – SKABBRÄVEN 2026

Lördag 3 oktober 2026 – Julita Gård

Det här är ingenting för dig.

12 varv.
Ny start varje hel timme.
Totalt **80 km.**

TIDER

05.00 – Registreringen öppnar
Här får du din nummerlapp. Den ska bäras väl synlig på kroppens framsida under hela loppet.

Nummerlappen innehåller ditt tidtagningschip och ska därför följa med dig på samtliga varv.

Inget chip = ingen tid.

05.45 – Registreringen stänger

06.00 – Första start

17.00 – Sista start

18.00 – Sista möjliga målgång

Varje varv måste vara klart innan nästa start. Missar du starten är det över. Du startar nästa varv på angiven signal varje hel timme, inte tidigare.

BANAN

Ett varv är cirka **6,7 km**:

- 5 km på långa banan
- 1,7 km på korta banan

Första varvet genomförs i mörker. Vi rekommenderar pannlampa och reflex.

Under dagen delar vi banan med övriga lopp. Det blir stundtals trångt och snabbt. **Ha koll och ge plats.**

HÅLL KOLL PÅ KLOCKAN

09.30 – Lilla Julita Loppet
Barnlopp på korta banan. Ge barnen gott om utrymme, de har inte bett om att hamna mitt i ditt dåliga beslut.

10.00 – Långa Julita Loppet
Gemensam start. Skabbrävarna lämnar plats för snabbare löpare.

11.00 – Korta Julita Loppet
Gemensam start. Skabbrävarna lämnar plats för snabbare löpare.

12.30 – Rävstafetten
Stafetten går på korta banan.

15.00 – Julita Duathlon Elit
Gemensam start. Skabbrävarna startar tydligt bakom elitfältet och lämnar plats för snabbare löpare.

15.30 – Julita Duathlon Age-Group och motion
Duathleterna delar den korta banan med Skabbräven.

SERVICE

Det finns två vätskekontroller ute på banan samt enklare förtäring vid målet. I övrigt förväntas deltagarna vara självförsörjande.

Du får upprätta en egen depå på anvisad plats, ”Skabbrävens lya”. Här kan du ha egen energi, dryck och utrustning till hands mellan varven.

NÄR DU BRYTER

När du bryter **ringer du i brytklockan vid målet** och meddelar tävlingsledningen. Om du bryter på banan meddelar du närmsta funktionär. Sedan kan du fundera över dina livsval i lugn och ro.

OM VI BRYTER ÅT DIG

Tävlingsledningen har rätt att plocka en deltagare av banan om denne av hälsoskäl inte bedöms kunna fortsätta på ett säkert sätt.

Beslutet är inte förhandlingsbart.

Skabbräven får göra ont. Den får inte bli farlig.

MEDALJEN

Den som bryter Skabbräven går inte tomhänt därifrån.

Du tilldelas **Bryträven** – en kramgo påminnelse om att:

Det här är ingenting för dig.

Endast den som fullföljer samtliga **12 varv** tilldelas **Skabbrävens åtråvärda medalj**.

De flesta kommer dock inte behöva fundera särskilt länge på hur en sådan ser ut.