



# Brand-SM Terränglöpning i samband med Tjurruset lördagen den 1 oktober 2022



Med lera i ansiktet, mjölksyra i benen, skor som fastnar och skrattnuskler som krampar tar du dig an ett av landets absolut roligaste lopp, Brand-SM i samband med Tjurruset!

Brandkårens Idrottsklubb välkomnar dig till Brand-SM i terränglöpning 10 km som genomförs i samband med Tjurruset!

**ANMÄLAN TILL LOPPET! DU BETALAR 475 kr FÖR ATT DELTA!**

<https://registration.marathongruppen.se/Registration.aspx?v&RaceId=5&CampaignCode=brdr22>

**OBS! Sista anmälningdag är den 27 september !**

**OBS! Du måste komma till BIK-tältet, som du ser med BIK-banderoll och två röda bilar, vid startplatsen för avprickning för att få delta i Brand-SM.**

**OBS! Du startar i den första startgruppen oavsett vad som har meddelats dig för att vi inte ska behöva vänta in de tre bästa i varje åldersklass för prisutdelningen.**

## Nummerlapp och tidtagning

Du har fått din nummerlapp med posten. Om du inte har fått den så ordnar vi med det på tävlingsplatsen. Kom i god tid för detta. Säkerhetsnålar att fästa nummerlappen med kan du få i BIK-tältet. Nummerlappen skall bäras fullt synlig på bröstet under hela loppet. På baksidan av nummer lappen skriver du namn och telefonnummer till anhörig samt om du medicinerar eller har någon sjukdom. Detta för att underlätta för arrangörens sjukvårdspersonal om du skulle få problem under loppet.

Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst högst upp på en flik av nummerlappen.

**Riv inte bort denna flik!** För att tidtagning ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel mellan 45 och 90 grader. Läs mer om deltagarinformation på Tjurrusets hemsida.

## Start och mål

**Start- och målområdet** samt evenemangsområdet i Nynäshamn ser du på Tjurrusets hemsida.

<https://tjurruset.se>

## Omklädnad och dusch

Omklädnadstält med dusch finns för respektive damer och herrar vid start- och målområdet.

Tag med torrt ombyte, kläder och skor eftersom banan innehåller blöta och leriga partier.

Använd sopcontainerar för att kasta ditt skräp och gamla kläder samt skor för miljöns skull.

## Din väska

Du kan lämna din väska i BIK-tältet, som är bemannat under hela tävlingen, vid tävlingsplatsen.

Märk gärna upp din väska med ditt namn och telefonnummer för din säkerhet.

## Startlista och resultatlista

Startlistan för Tjur Ruset hittar du också på Tjurrusets hemsida. BIK har startlistor för åldersklasserna för Brand-SM på tävlingsplatsen. Den totala resultatlistan finner du på Tjur Rusets hemsida.

Du får resultatlistan för Brand-SM i Terränglöpningen sänd till dig med e-post.

## Medalj

Alla fullföljande får Tjur Ruset-medaljen direkt efter målgång, något att dricka och tilltugg.

## Prisutdelning

Du får reda på när prisutdelning sker för Brand-SM i terränglöpning vid BIK-tältet före start.

I Brand-SM delas tre priser ut per klass, SM-plaketter.

## Information

Kontakta gärna mig, Jan Johnson Viksten, JAJ, 070-764 87 37, [jan.johnson@ssbf.brand.se](mailto:jan.johnson@ssbf.brand.se)

**LYCKA TILL OCH TA DET LUGNT MEN SNABBT I BRAND-SM I TERRÄNGLÖPNING I SAMBAND MED TJUR RUSSET LÖRDAGEN DEN 1 OKTOBER 2022**