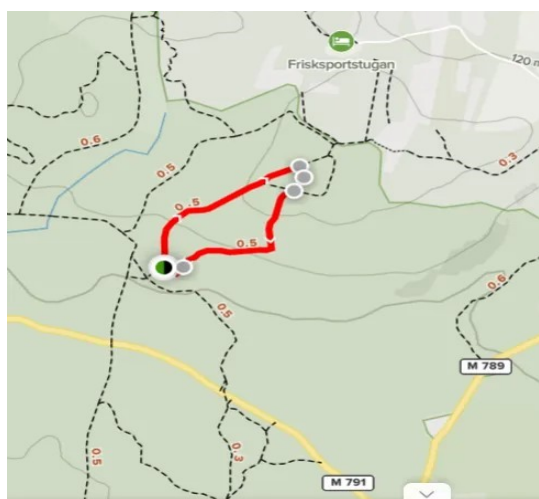


Välkommen till Genarp IF's höjdmeter challenge

Lördagen den 14 oktober samlas vi vid Liden för att utmana oss själva och varandra i att samla höjdmeter. Hoppas att många vill vara med för det kommer att bli så roligt! Upp och ner för en backe så länge du vill eller orkar, varje varv är 55 höjdmeter, hur många höjdmeter samlar du ihop, når du Turning Torso, Taipei 101, Kebnekaise eller Mont Blanc? Och hur många höjdmeter lyckas vi samla tillsammans, når vi Mount Everest, ett flygplans höjdrekor eller rymdens gräns? Förra året fick vi ihop 9900 höjdmeter tillsammans, visst slår vi det i år?

När: Lördagen den 14 oktober. Start när du vill mellan kl 10.00 och 21.00 vid botten av backen, slut senast kl 22.00. Om du vill starta senare än 19.00, ange det i anmälan så att vi säkert är kvar när du startar.

Var: Liden cirka 3 km öster om Genarp, se karta. Banan går på stig och skogsväg. Varje varv ger 55 höjdmeter och kan springas åt valfritt håll.



Hitta dit: Spring, gå eller cykla från till exempel Ekevallen. Det finns också parkering precis söder om Liden om man kommer med bil, se karta https://www.romeleasen.se/upload/documents/Karta/Hackeberga_Romeleasen_folder_karta_webb.pdf. Tänk dock på att parkeringen kan bli full på helgerna så det kan vara en idé att komma tidigt om du vill använda den.

Hur: Spring, jogga eller gå upp och ner för backen, varje varv ger 55 höjdmeter.

Medtag: Allt du behöver under dagen: vatten, dryck, energi, mat, kläder efter väder, ombyte, extra skor, toapapper, skavsårplåster osv. Om du tänker springa efter att det blivit mörkt, ta med egen pannlampa om du har. Det finns några pannlampor att låna för den som behöver.

Tänk på: Detta är inget officiellt arrangemang och ingen tävling. Vi befinner oss på annans mark i ett naturvårdsområde så var rädd om naturen och lämna inget efter dig!

För vem: Vi gör detta som en öppen träning vilket innebär att även icke medlemmar är välkomna att delta. Så ta med dig, vänner, grannar, kollegor och familj. Ett varv fixar de flesta, kanske blir det fler.