



MULLSJÖ
X-trail
1/2 MARATHON
STAFETT

31 augusti 2019

Dela på x-trail ½marathon med två eller tre löpare i ett lag! En stafettklass där kön, åldrar och antal kan mixas som det passar.

Sträckor: 21 km fördelat på tre sträckor: 8,5 km, 5,5 km och 7 km

Tre-personers lag fördelar sträckorna som det passar.

Ett två-personers lag kan välja att låta den ena löparen springa de första två sträckorna (ca 14 km), de sista två sträckorna (ca 12,5 km), eller den första och sista sträckan (ca 15,5 km). Det är ca 2 km bilvägen mellan de båda växlingsplatserna. För mer information om växlingsplatserna se hemsidan (www.xtrail.se).

Start: 15:00 vid MSOK-stugan, Mullsjö.

Nummerlappar: Hämtas i MSOK-stugan från kl. 13:00.

Omklädning: MSOK-stugan.

Banan: Delvis tekniskt krävande bana i kuperad terräng längs sjöar och vattendrag med inslag av spänger och mindre broar. 90% stig, 5% grus och 5 % asfalt.

Vätska: Vatten och sportdryck vid 5, 10, 15, 18 och mål.

Sjukvård: Sjukvårdare finns på plats under loppet.

Priser: Hederspriser till de tre första lagen.

Laget får godisstrutar från Ryfors konfektyr vid målgång.

Anmälan och mer information: www.xtrail.se.