



Silobergs Fritidsförening inbjuder till

ULVEN RUNT

- en del av SILVERRINGEN -

Gå, lunka, löp 15 km eller 8 km i eget tempo

Lördagen den 10 maj 2025 kl. 10.00 (med gemensam start).

Start och mål i den nya anlagda och natursköna **Engelska Parken i Grängshammar**.

15 km banan går motsols runt Stora Ulvsjön på mestadels grusvägar (*kortare sträckor på asfalt*) Grängshammar/Gulltäppa/Skenshyttan/Sandvik/Grängshammar.

8 km sträckan går från Grängshammar till Gulltäppa, med retur på samma väg.

Anmälan via **Swish 123 530 60 22** (*Silobergs Fritidsförening*), sker **senast måndagen den 5 maj**.

ange namn i anmälan. Vi kommer att dokumentera arrangemanget och lägga ut på våra sociala medier.

Startavgift 200 kr (*inkl. hamburgare och dryck*) – samma startavgift oavsett ålder och sträcka.

Efteranmälan 250 kr kan ske lördagen den 10 maj mellan kl. 08.00-09.00 vid start/målområdet.

Vätskedepåer med svalkande dryck kommer att finnas på tre ställen med 3–4 km mellanrum.

Ingen tidtagning, det är ett rent motionsarrangemang för alla åldrar, där du och din familj/kamrater tar dig/er runt sträckan i eget tempo. Vi förväntar oss att alla är tillbaka **i mål senast kl. 14.00**. Då sträckan går på allmänna vägar är det deltagarnas ansvar att följa trafikreglerna.

Mat. Efter genomfört deltagande ingår **grillad hamburgare med dryck** till samtliga. Ange i anmälan om du önskar vegetariskt alternativ. Ta gärna med egen fikakorg om du vill komplettera med det.

Vid start/målområdet erbjuds barn i alla åldrar att **gå sagostigen "Blända och Silversnillarna"** (kortare anpassad äventyrsstig i Engelska parken).

Parkering sker på anslutande vägar och vägen in och vid Silobergs kyrka. Där finns även **toaletter**.

Ingen dusch eller omklädningsrum finns vid start/mål. Dock friskt porlande sjövattnet.

Medlemmar i Silobergs Fritidsförening är **olycksfallsförsäkrade** via Folksam under loppet.

Övriga deltagare deltar på egen risk.

Medlemskap i Silobergs Fritidsförening för år 2025 är 250 kr över 16 år, och 100 kr upp till 16 år.

Swisha 123 530 60 22 och ange medlemskap + namn + e-postadress, om du önskar medlemskap.

Ulven Runt genomförs i samverkan med **ICA Sellnäs, Romme Stugby och Sportladan i Solvarbo**.

Upplysningar:	Jerry Kumlin	076-780 13 00
	Solveig Bodare	070-285 10 38
	Calle Myrsell	070-531 62 88

*Under arrangemanget Ulven Runt kan du med fördel stanna till vid **Silobergs Kyrka** vilken hålls öppen från 12.00 med **kaffeservering** i anslutning till kyrkan.
Arrangör Svenska kyrkan.*