



Silobergs Fritidsförening inbjuder till premiären av

# ULVEN RUNT

- en del av SILVERRINGEN -

gå, lunka, löp 10 km eller 15 km i eget tempo

**Lördagen den 11 maj 2024 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 lättkuperade grusvägar (*kortare sträckor på asfalt*) Grängshammar/Laggarbo/Skenshyttan/Sandvik/Grängshammar

**10 km** sträckan går från Grängshammar till Sandvik, med retur på samma väg.

**Anmälan** senast **måndagen den 6 maj, via swish 123 530 60 22** (*Silobergs Fritidsförening*), ange namn och e-postadress i anmälan.

**Startavgift** 160 kr (*inkl. hamburgare och dryck*) – samma startavgift oavsett ålder och sträcka.

**Efteranmälan** (200 kr) kan ske lördagen den 11 maj mellan kl. 08.00-09.30 vid start/målområdet.

Efter målgång sker **utlottning av priser** till deltagarna – alla har likvärdig chans till fina vinster.

**Vätskedepåer** med svalkande dryck kommer att finnas på tre ställen med 3-4 km mellanrum (*se karta*).

**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.

Efter genomfört deltagande ingår **nygrillad 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 vägen in och vid Silobergs kyrka. Där finns även **toalett**.

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

Medlemmar i Silobergs Fritidsförening är **olycksfallsförsäkrade** via Folksam/Korpen under loppet. Övriga deltagare deltar på egen risk. Sjukvårdsväska finns tillgänglig vid start/mål.

**Medlemskap** i Silobergs Fritidsförening för år 2024 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/kontaktpersoner:** Jerry Kumlin 076-780 13 00  
Solveig Bodare 070-285 10 38  
Calle Myrsell 070-531 62 88

**Varmt välkomna** – läs mer på [www.korpen.se/silobergsfritidsforening](http://www.korpen.se/silobergsfritidsforening) eller på [Facebook/Instagram](#).

---

Efter Ulven Runt kan du med fördel stanna vid **Silobergs Kyrka** och medverka kl. 17.00 i **"Hela Siloberg sjunger"** där vi sjunger våra mest älskade vårsånger tillsammans med kör och musiker.  
Arrangör Svenska kyrkan – kaffeservering efter konserten.

