MACKSTA TRAILRUN

Söndag 14 juni 2026
Start och mål: Teknikbacken, Köping

Starttider

10:00	12 km och 24 km (Gemensam start)
10:10	4 km

Distanser

Motionsklass
4km, 170 höjdmeter. (1 varv)

Tävlingsklass

12km, 500 höjdmeter	(3 varv)
24km, 1000 höjdmeter	(6 varv)

Banprofil: Ett varv 3,9 km med ca 170 höjdmeter.

Bra att veta

Banan
Varierad terräng i naturmiljö med rötter, stenar och ojämnheter. Banan innehåller både uppförs- och branta nedförsbackar, vilket gör att **trailskor med bra grepp rekommenderas**. Underlaget består av skogsterräng och stigar.

Bra att tänka på

- Deltagande sker på egen risk.
- Ingen nedskräpning längst banan.
- Visa hänsyn till snabbare löpare som kommer bakifrån.

Vätska
Finns vätskekontroll till tävlingsklass vid varvning.
Egen langning sker vi vätskekontrollen.

Kiosk
Hamburgare, korv, dryck, kaffe, tilltugg.

Utrustning
Trailsko rekommenderas. Stavar är tillåtna.

Parkering
Parkering finns vid IP Köping, cirka 500 meter till tävlingsområdet.
Ta gärna cykel om möjlighet finns.

Toalett
Finns vid tävlingsområdet.

Dusch
Kan ordnas vid behov.

Vid målgång

- Unik medalj till alla som går i mål
- Utlottningspriser i motionsklass
- Priser till de bäst placerade i tävlingsklass

Anmälan och pris

Anmälan sker via **Swish: 123-069 25 25**.
Skicka som meddelande **namn**, **postort/klubb** och vald **klass** (4km, 12km eller 24km) senast **7/6**.
Mottagare: IKW Kiosk.

Startavgifter

- Motionsklass 4km: **80 kr**
- Tävlingsklass 12km och 24km: **180 kr**

Efteranmälan
Kan göras på plats senast 30 minuter innan start, i mån av plats.
Extraavgift: **+50kr.**

Motion



Tävling



Arrangör
IK Westmannia Friidrott och Skidor
Vid frågor kontakta tävlingsledare: Magnus, 0730–298310

Sponsorer: Sparbanken Mälardalen, ICA Maxi, Städtec och Backer AB Calesco