



Välkommen till Månkarbo Marathon 2023

Månkarbo IF inbjuder härmed alla löpare till sitt
6.e marathonlopp lördagen den 26 augusti 2023.

Vi inbjuder även till halvmarathon och Månkarborundan.

Loppet är sanktionerat av Mittsvenska Friidrottsförbundet.

Ordinarie anmälan senast onsdag den 23 augusti

Du hittar Månkarbo 10 mil norr om Stockholm, 4 mil norr om Uppsala och 6 mil söder om Gävle precis bredvid E4-motorvägen avfart 192. Buss 821 från Uppsala går genom samhället.

Banlängder, klasser och starttider:

Marathon 42 195 meter	MK, MK50	6 varv x 7 km	11:00
Halvmarathon 21 100 meter	MK, MK50	3 varv x 7 km	11:00
Månkarborundan 7 km	MK, MK50, PF19, PF17, PF15	1 varv x 7 km	11:15
Månkarborundan 2,5 km	PF13, PF11	1 varv x 2,5 km	12:25
Månkarborundan 1,5 km	PF9	1 varv x 1,5 km	12:15
Minimarathon	PF 0-8 år	1 bana ca 250 m	11:45

Varje löpare ansvarar själv för att man springer rätt bana och rätt antal varv.

Tävlingsplats: Tallparkens idrottsplats, Månkarbo. Adress till tävlingsplatsen är Ilmarsbergsvägen 9, 815 69 Månkarbo. Parkering sker på anvisade platser enligt skyltning och parkeringsvakter vid väg 600.

Banan: Varvbana på 7 km som löps 6 varv för marathon, 3 varv för halvmarathon och 1 varv för Månkarborundan. Underlaget är nästan uteslutande grus men med cirka 1,5 km asfalt per varv inne i själva Månkarbo. Banan är platt och lättlöp.

Ungdomsbanan 2,5 km är en blandning mellan stig, grus och asfalt.

Månkarbo Minimarathon går i huvudsak på fotbollsplanen.

Anmälan: Via E-post till mankarbo.marathon@gmail.com
Uppge namn, klass, adress, födelseår, ev klubbtilhörighet och telefonnummer.
Anmälningslistan uppdateras kontinuerligt på hemsidan <http://www.laget.se/MankarboMarathon>
Ordinarie anmälan är öppen till onsdag den 23 augusti.

Avgift: Anmälningsavgiften för Marathon är **380 kr** för Marathon, **250 kr** för Halvmarathon, **150 kr** för Månkarborundan 7 km, **100 kr** för Månkarborundan 2,5 km och 1,5 km. **60 kr** för Minimarathon.

Avgiften sätts in på Månkarbo IF Skidor & Friidrott
Swish: 123 200 1402
Bankgiro: 5463-0884





- Efteranmälan:** Efteranmälan kan ske via e-post till mankarbo.marathon@gmail.com fram till den 24 augusti med 50% förhöjd avgift.
Efteranmälan kan också ske på plats på tävlingsdagen med 50 % förhöjd avgift.
På tävlingsdagen gäller kontant betalning eller swish.

För minimarathon gäller ingen förhöjd avgift och anmälan sker gärna på plats.
- Nummerlappar:** Nummerlappsutdelning och efteranmälan sker vid tävlingsplatsen i Idrottshallen vid Tallparken.
- Resultat:** Publiceras på hemsidan.
- Prisutdelning:** Priser till plats 1-3 från FP17 till seniorklasserna.
Alla ungdomar från från FP15 och yngre får pris.
- Ombyte:** Ombyte sker i Tallbacksskolans gymnasiskal ca 500 meter från tävlingsplatsen.
Parkering kommer att finnas i omklädningsrummens närhet och tydlig skyltning för att ta sig till tävlingsplatsen.
- Upplysningar:** För mer info kontakta Staffan Löfström tel 070-342 89 48 eller maila till mankarbo.marathon@gmail.com
- Hemsida:** <http://www.laget.se/MankarboMarathon>
- Åldersindelning:** **Marathon och halvmarathon.**
MK= Födda 1974 – 2005.
MK50= Födda 1973 och äldre.

Månkarborundan.
MK= Födda 1974 – 2003.
MK50= Födda 1973 och äldre.
FP19= Födda 2004-2005.
FP17= Födda 2006-2007.
FP15= Födda 2008-2009.
FP13= Födda 2010- 2011.
FP11= Födda 2012-2013.
FP 9= Födda 2014-2015.

Minimarathon.
FP 8= Födda 2016 och yngre.
- Tävlingsregler:** Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller.
All tävling samt deltagande i evenemanget sker på egen risk.
Löpare som anmält sig till tävlingen har också godkänt att namn publiceras på internet.

Välkomna till Månkarbo!

Tävlingsledningen
Månkarbo Marathon

