



PM Månkarbo Halvmarathon och Månkarborundan 2023

Månkarbo IF arrangerar halvmarathon och
Månkarborundan den 26 augusti 2023.

Loppet är sanktionerat av Mittsvenska Friidrottsförbundet.

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:

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

Masstart i alla klasser, varje löpare ansvarar själv för att man springer rätt bana och rätt antal varv.

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

Nummerlappar: Nummerlappsutdelning och efteranmälan sker vid tävlingsplatsen i Idrottshallen vid Tallparken. Ingång till idrottshallen på gaveln mot målet.

Anmälan: Information om anmälan och avgifter finner ni i inbjudan.

Start: Start på Ilmårsbergsvägen, följ anvisningar från speaker och startperson. Starttider, se ovan. Startlistor publiceras på laget.se/MankarboMarathon

Banan: Varvbana på 7 km som löps 3 varv för halvmarathon och 1 varv för Månkarborundan. Se banskisser på laget.se/MankarboMarathon gå via menyn till 'Dokument- 2023' Ungdomsbanan 1,5 och 2,5 km är en blandning mellan stig, grus och asfalt. Månkarbo Minimarathon går på fotbollsplanen i damernas paus.

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.

Resultat: Publiceras på hemsidan laget.se/mankarbomarathon

Prisutdelning: Priser till plats 1-3 från FP17 till seniorklasserna. Alla ungdomar från från FP15 och yngre får pris.

Upplysningar: För mer info kontakta Staffan Löfström tel 070-342 89 48 eller maila till mankarbo.marathon@gmail.com
Frågor om banan och ombyte kan ställas Kenth Svensson på tel 070-526 56 06

Hemsida: <http://www.laget.se/MankarboMarathon>

Tävlingledare: Staffan Löfström tel 070-342 89 48

Speaker: Mikael Bergstedt

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 önskar tävlingsledningen i Månkarbo Marathon

