



PM öppet Nordupplandsmästerskap i Terränglöpning 2023

Loppet är också avslutning för Terrängtrippeln 2023 som samarrangeras av
Månkarbo IF, Östervåla IF och Tärnsjö IF.

**Månkarbo IF arrangerar öppet Nordupplandsmästerskap (NUM) i terränglöpning
måndag den 2 oktober 2023.**

Löpare från andra distrikt är välkomna att delta i tävlingen men deltar ej i NUM.

Banlängder, klasser och starttider:

F/P 0-8 (f 2015 o yngre)	800 meter	1 x 800 m Ingen tidtagning	18:30 Masstart (EJ NUM)
F/P 10 (f 2013-2014)	2,2 km	1 x 2,2 km	18:45 Masstart (EJ NUM)
F/P 13 (f 2010- 2012)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
F/P 15 (f 2008-2009)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
F/P 17 (f 2006-2007)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
M/K (f 2005 o äldre)	7 km	2 x 3,5 km	19:25 Masstart
M/K 50 (f1973 o äldre)	7 km	2 x 3,5 km	19:25 Masstart

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

Tävlingsplats: Skidstadion och Åsbanan, Månkarbo. Adress till tävlingsplatsen är Gunnarsbovägen 3, 815 69 Månkarbo. Parkera vid skolan eller kyrkan och gå sedan ner till Skidstadion bakom åsen.

Lagledarmöte: 18:20 vid klubbhuset.

Nummerlappar: Hämtas i klubbhuset från 17:30.

Anmälan: Senast lördag den 30 september till mankarbo.marathon@gmail.com ange namn, födelseår och ev klubb.

Anmälan på plats fram till kl 18.15.

I samband med anmälan swishas anmälningsavgiften 60 kr till 123 200 1402.

Klubbar som vill ha faktura ange fakturaadress i samband med anmälan.

Starttider: Se ovan.

Ombyte: **Ombyte sker i Tallparkens omklädningsrum.** Se skyltning på plats. Ett tips är att komma till tävlingen ombytt och sedan ta sig till Tallparken för dusch och ombyte efteråt.

Resultat: Publiceras på hemsidan.

Prisutdelning: Prisutdelning sker på Skidstadion efter att klasserna avslutats. Priser till NU-mästarna.

Terrängtrippeln (MIF, ÖIF, TIF) Inget krav på att ha deltagit i tidigare deltävlingar finns så alla är välkomna att starta i denna avslutande deltävling för 2023.

Efter tävlingen hålls även prisutdelning för terrängtrippeln på Skidstadion.

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

Tävlingledare: Staffan Lofström tel 070-342 89 48 staffanbmm@gmail.com

Speaker: Johan Joelsson, Östervåla.

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 och foton publiceras på internet.

Månkarbo IF hälsar alla varmt välkomna till Åsbanan!

