



Inbjudan öppet Nordupplandsmästerskap i Terränglöpning 2 oktober 2024

Loppet är också första deltävlingen av Terrängtrippeln 2024 som samarrangeras av
Månkarbo IF, Östervåla IF och Tärnsjö IF.

Månkarbo IF arrangerar öppet Nordupplandsmästerskap (NUM) i terränglöpning
onsdag den 2 oktober 2024.

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

Banlängder, klasser och starttider:

F/P 0-8 (f 2016 o yngre)	800 meter	1 x 800 m Ingen tidtagning	18:30 Masstart (EJ NUM)
F/P 10 (f 2014-2015)	2,2 km	1 x 2,2 km	18:45 Masstart (EJ NUM)
F/P 13 (f 2011- 2013)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
F/P 15 (f 2009-2010)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
F/P 17 (f 2007-2008)	3,5 km	1 x 3,5 km	19:00 Masstart
M/K (f 2006 o äldre)	7 km	2 x 3,5 km	19:25 Masstart
M/K 50 (f1974 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 måndag 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 i Tallbacksskolans gymnastiksal.

Resultat: Publiceras på hemsidan.

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

Terrängtrippeln
(MIF, ÖIF, TIF) Se även separat inbjudan för alla tävlingar samt info från er klubbledare.

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

Tävlingledare: Staffan Löfström tel 070-342 89 48 staffanbmm@gmail.com
Helena Björkman tel 070-563 48 95 heleholmgren@hotmail.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!

