



TERRÄNGDUATHLON i JUMKIL!

Lördag 6 maj 2023, start 11:00 - välkomna till
10:e upplagan av Terrängduathlon!

Jumkils IF bjuder in till 10:e upplagan av Terrängduathlon. Tävligen genomförs på skogsvägar och stigar kring Ullerängens IP i Jumkil.

Cyklingen är på grusvägar och elljusspår och kan genomföras på alla typer av cyklar.

Löpningen är härlig teknisk skogslöpning på stigar med inslag av sten, rötter och myr.

Dam- och Herrklass samt Motionsklass.

Den totala sträckningen i Dam/Herr är **ca 27 km** fördelat på cykling, löpning och lättare hinderbana. I Motionsklass ingår samma moment men varje sträcka är kortare och totalt **ca 19 km**.

Anmälan: Via mail till anmalanjif@hotmail.se – ange namn, klass, eventuell klubb och tröjstorlek. Ordinarie anmälan till 30 april. Efteranmälan fram till tävlingsdagen i mån av plats till förhöjd avgift.

Avgift: 250 kr för deltagande, tröja och mat efter tävlingen. Inbetalas till Jumkils IFs bankgiro 5112-1861 eller Swish 123 478 28 92 - ange Terrängduathlon och namn vid inbetalning. Vid efteranmälan är avgiften 350 kr, tröja garanteras ej. Max antal deltagare 80 personer.

Frågor till anmalanjif@hotmail.se. Tävlingspm med ytterligare detaljer sänds ut samma vecka som tävlingen.

