



PM Deltävling 1

Terrängtrippeln 2020

Månkarbo IF arrangerar deltävling 1 i terrängtrippeln
tisdag den 6 oktober 2020.

Terränglöpning i Åsbanan, Månkarbo.

Medarrangörer är Östervåla IF och Tärnsjö IF.

Banlängder, klasser och starttider:

| | | | | |
|-----------------------|-----------|------------|------------------|-------|
| HD 0-8 | 800 meter | 1 x 800 m | Ingen tidtagning | 18:30 |
| HD 9-10 (F2010-2011) | 1,7 km | 1 x 1,7 km | | 18:45 |
| HD 11-13 (F2007-2009) | 2,7 km | 1 x 2,7 km | | 19:00 |
| HD 14-17 (F2003-2006) | 5,4 km | 2 x 2,7 km | | 19:20 |
| HD 18- (F2002-) | 5,4 km | 2 x 2,7 km | | 19:20 |

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 målboden.

Nummerlappar:

Hämtas i fönster vid klubbhuset senast 18:15. Det är ok att hämta nummerlappar åt andra i klubben. Vid ej återlämnad nummerlapp debiteras löparens klubb med 500:-

Anmälan:

Fram till 18:15 på tävlingsdagen i klubbhuset eller till Helena Björkman på tel 070-563 48 95.

Starttider:

Se ovan.

Ombyte:

Pga Covid 19 så kom ombytt till tävlingen, inga omklädningsrum finns tillgängliga.

Resultat:

Se inbjudan.

Prisutdelning:

Prisutdelning sker efter sista deltävlingen i trippeln.

Upplysningar:

För mer info kontakta Helena Björkman på tel 070-563 48 95 eller Johan Joelsson på tel 070-593 99 33.

Hemsida:

<http://www.laget.se/MIFSKIDOR>

Tävlingledare:

Helena Björkman och Johan Joelsson

Tävlingsregler:

Svenska skidförbundets tävlingsregler gäller.
Arrangören fritar sig ansvaret för eventuella skador som kan uppstå i samband med tävlingsarrangemanget.

Månkarbo IF hälsar alla varmt välkomna till Åsbanan!

