

**Motionera mera**

**- må bättre!**

# 2011 Öbackalufsen

- När? Onsdag den 6 juli.
- Var? Start och mål vid Höglättens elljusspår i Härnösand.
- Hur? Gå, lunka eller spring 1,6 km eller 5 km.

Nummerlapp hämtas vid starten på Höglättens elljusspår från kl 16.00 tävlingsdagen.  
Dusch & ombyte i Höglättens idrottanläggning.

Fullständig klassindelning.  
Möjlighet finns att delta utan tidtagning.

Anmälan till **plusgiro 238155-6** senast 4 juli.  
Efteranmälan vid starten senast 1 timme före start mot förhöjd avgift.

Klass	Född	Sträcka	Starttid	Startavgift	Efteranm.
P8/F8	-2003	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P10/F10	2001-2002	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P12/F12	1999-2000	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P14/F14	1997-1998	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
Utan tidtagning		1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P18/F18	1993-	5 km	19.00	50 kr	100 kr
M Senior/K Senior		5 km	19.00	50 kr	100 kr
M40/K40 (40-49 år)	1962-1971	5 km	19.00	50 kr	100 kr
M50/K50 (50-59 år)	1952-1961	5 km	19.00	50 kr	100 kr
M60/K60 (60 år & uppåt)	-1951	5 km	19.00	50 kr	100 kr
Utan tidtagning		5 km	19.00	50 kr	100 kr

För upplysningar se hemsidan: [www.obackalk.se](http://www.obackalk.se) eller kontakta  
Dan Agnarson **070-268 76 92** eller Michael Westin **073-213 70 36**.

Arrangör: Öbacka Löparklubb



*I samarbete med Rectus Naturliga Salvor: Kantax, Lavendel & Universal.*

*Lindrar bl.a. vid muskel- och ledvärk, inflammation, sträckning, stelhet, sendrag och kramp!*  
Rectus Medical Products KB / Tel. 060-55 44 00 / E-post: [info@rectus.se](mailto:info@rectus.se) / Webb: [www.rectus.se](http://www.rectus.se)

