



Öbackalufsen

HÄRNÖSAND

VÄLKOMMEN TILL ÖBACKALUFSEN I HÄRNÖSAND 10 juli 2019!

Det här behöver du veta ...

Vad?

Öbackalufsen är ett motionslopp i härlig skogsmiljö på Härnön i Härnösand. Sträckorna 1,6 km respektive kontrollmätta 5,0 km går i kuperad och varierad terräng på motionsspår, grus- och skogsväg.

När?

Onsdag kväll 10 juli, starttider kl. 18:30 för 1.6 km och kl. 19:00 för 5.0 km.

Anmälan

Anmälningsavgift är endast 20 kr om du vill delta på 1.6 km eller 70 kr om du vill delta på 5.0 km. Avgiften ska vara inbetalad senast fredag 5 juli till plusgiro 23 81 55-6.

Ange på anmälan:

- Namn på deltagaren
- Födelseår
- Sträcka, och om du anmäler dig utan tidtagning
- Klubb eller hemort
- E-post

Ange endast en person per inbetalning och anmälan, då utrymmet för uppgifter är ytterst begränsat! Exempel: Lasse Löpare -87 5 km utan tid Härnösand lars.lopare@mail.com.

Nummerlapp hämtas vid starten vid Höglättens elljusspår från kl 16 på tävlingsdagen. Efteranmälan på anvisad blankett senast 1 timme före start mot förhöjd avgift. Betala gärna med Swish! Kom i god tid, så slipper du köa!

Var?

Vi håller till vid Höglätten elljusspår vid Brännavägen i Härnösand.



Parkering, ombyte och dusch

Kommer du med bil parkerar du vid Höglättens idrottsanläggning där du också kan byta om och duscha. Det finns även begränsade möjligheter till parkering till vänster om Öbacka SportCenter. Toaletter finns i Höglättens idrottsanläggning och i sekretariatet.

Uppvärmning

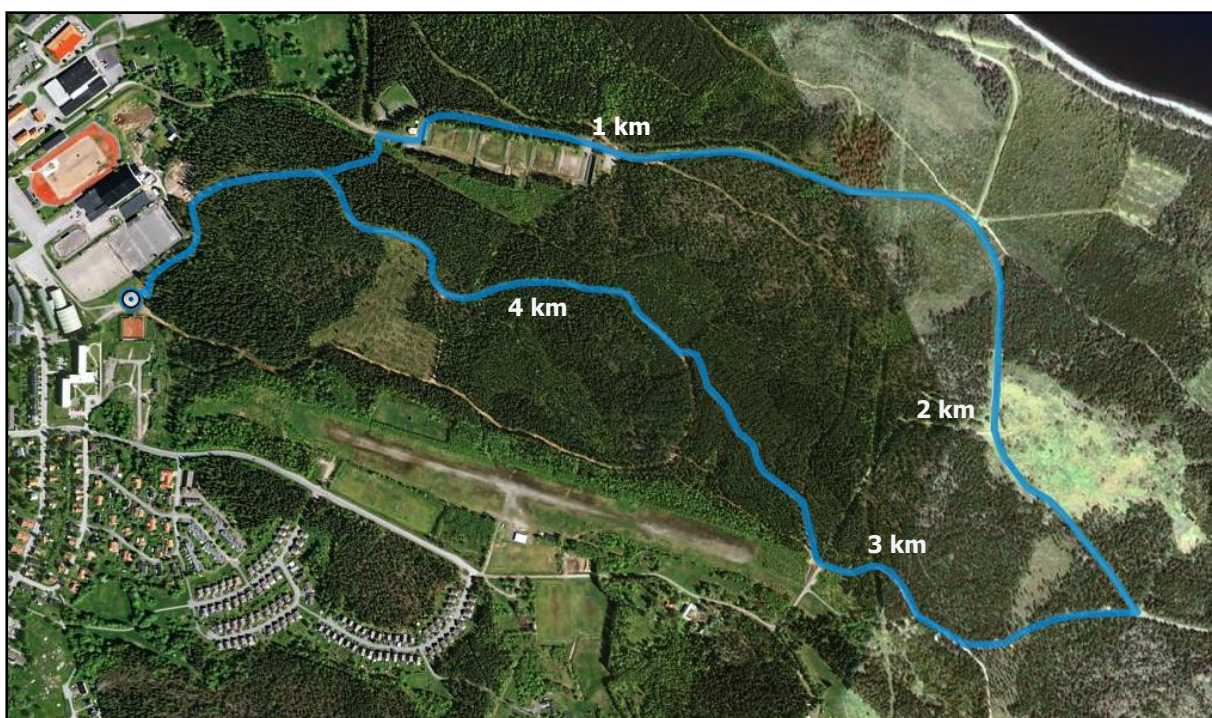
Du får en bra uppvärmning tillsammans med Friskis & Svettis!

Banor

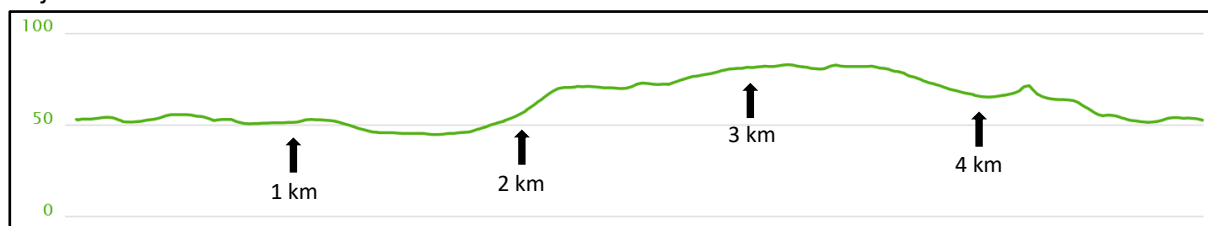
Öbackaluften 1,6 km går vänstervarv på den första halvan av Högslättens elljusspår. Efter start är det svagt uppför och därefter lättlöpt mot målet. Det finns klasser för flickor respektive pojkar från 8 år upp till 14 år samt en klass utan tidtagning att välja på. Starttid är 18:30.



Öbackaluften 5,0 km går på elljusspår, grus- och skogsväg. Första ca 1,5 km är lätt löpt fram till en utmanande och brant backe. Därefter delvis knixigt på grus- och skogsväg till ca 3,5 km. Avslutningen går mestadels lätt utför på elljusspår till målet. Starttid är 19:00.



Höjdmeter



Målgång

När du kommit i mål är det **viktigt att du håller din plats i målfällan** när du går ut ur målområdet. Det är den platsen i kön som blir din placering i resultatlistan!

Resultat

Resultatlistor och tidigare resultat presenteras på www.obackalk.se.

