



Inbjudan Öbackalufsen

**Tid och plats:**

Onsdagen den 5 juli 2023 vid Högslettens spårstart. Korta banan startar 18.30, den långa banan startar när alla från den korta banan gått i mål, ca 19.00.

Banor:

1,6 km: För barn upp till och med 12 år. Ingen tidtagning

5 km: För alla! Du kan välja mellan tidtagning eller utan.

Korta banan går längs elljusspår. Långa banan går längs elljusspår och grusväg. Se beskrivningen av 5 km nedan.

Markering:

Båda banorna är snitslade.

Uppvärmning:

Friskis och Svettis håller i uppvärmning inför varje lopp.

Parkering:

Begränsat med parkering vid spårstarten så deltagare uppmanas att parkera vid Högsletten.

Startavgift:

Gratis för de som springer 1,6 km. 100 kronor för de som springer 5 km.

Nummerlappar:

Hämtas vid start senast 18.00 och återlämnas vid målgång.

Toalett:

Finns inomhus på idrottsanläggningen Högsletten.

Priser:

Alla som springer 1,6 km får pris. Utlottningspriser till de som föränmält sig till 5km.

Anmälan:

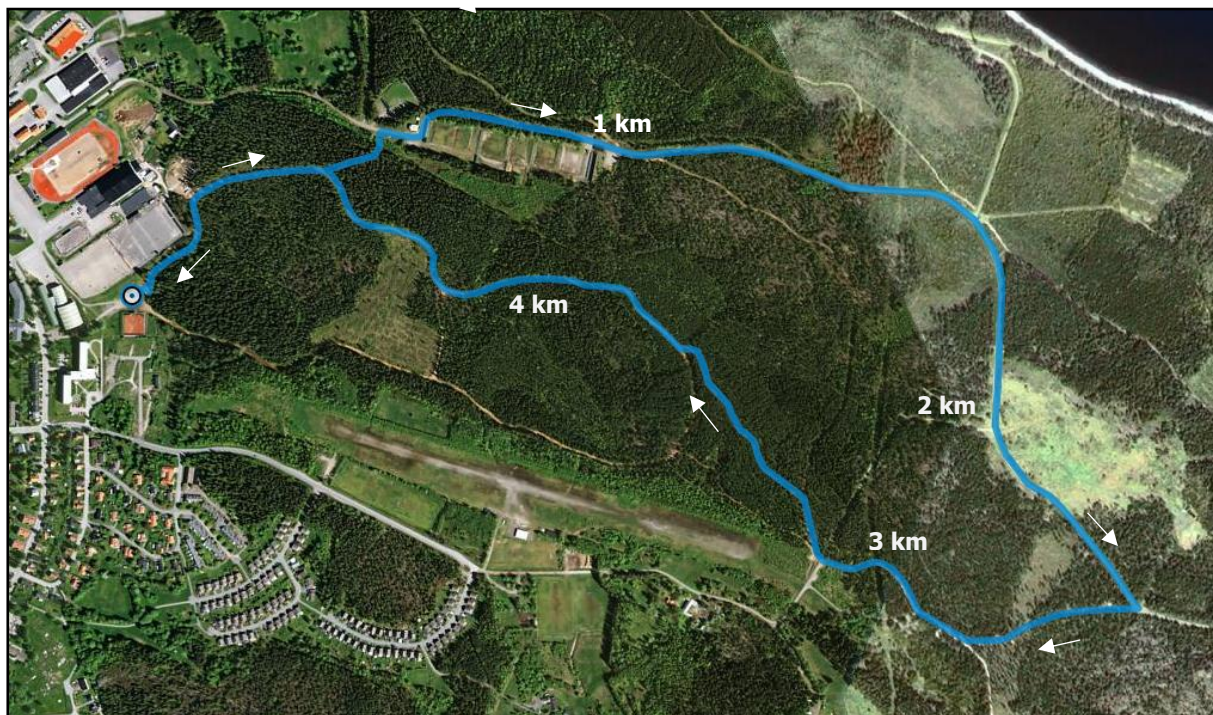
Sker via detta [formulär](#). Anmälan är inte godkänd förrän den är betald. Sista dag för anmälan är måndagen den 3/7 klockan 23:59.

Efteranmälan:

Är möjligt den 5/7 mellan 17.30 och 18.00. Ingen kostnad för de som springer 1,6 km, 150 kronor för de som springer 5 km.

ÖBACKALUFSEN 5.0 km

Öbackalufsen 5,0 km går på elljusspår och 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.



Höjdmeter

