

Motionera mera

- må bättre!

2010 Öbackalufsen

- När: Onsdag den 21 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 idrottansläggning.

Fullständig klassindelning.

Möjlighet finns att delta utan tidtagning.

Anmälan till **plusgiro 238155-6** senast 19 juli.

Ange namn och klass samt klubb eller hemort.

Efteranmälan vid starten senast 1 timme före start mot förhöjd avgift.

Klass	Född	Sträcka	Starttid	Startavgift	Efteranm.
P8/F8	-2002	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P10/F10	2000-2001	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P12/F12	1998-1999	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P14/F14	1996-1997	1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
Utan tidtagning		1,6 km	18.30	30 kr	50 kr
P18/F18	1992-	5 km	19.00	50 kr	80 kr
M Senior/K Senior		5 km	19.00	50 kr	80 kr
M35/K35 (35-49 år)	1961-1975	5 km	19.00	50 kr	80 kr
M50/K50 (50-59 år)	1951-1960	5 km	19.00	50 kr	80 kr
M60/K60 (60 år & uppåt)	-1950	5 km	19.00	50 kr	80 kr
Utan tidtagning		5 km	19.00	50 kr	80 kr

För upplysningar se hemsidan: 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 / Webb: www.rectus.se

