

# VÄLKOMMEN TILL ÖBACKALUFSEN 12 juli 2017!

Det här behöver du veta ...

## Vad?

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

## 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.



## Anmälan i tid

Du anmäler dig genom att betala avgiften senast 10 juli till plusgiro 23 81 55-6 Öbacka Löparklubb. Ange namn, eventuell klubb eller liknande och klass! Uppgifter om klassindelning, avgifter etc. finns på [www.obackalk.se](http://www.obackalk.se) och Öbackalufsen.

## Efteranmälan

Om du efteranmäler dig, fyller du i dina uppgifter på en anvisad blankett och lämnar med betalning till sekretariatet. Du kan betala kontant eller med Swish.

Motionsloppet är klassindelad, så du väljer själv om du vill delta i din åldersklass eller i seniorklass eller utan tidtagning.

Du hämtar din nummerlapp eller efteranmäler dig senast 18:00 i sekretariatet, se karta. Kom i god tid, så slipper du köa!

## Uppvärmning

Du får en bra uppvärmning tillsammans med Friskis & Svettis!

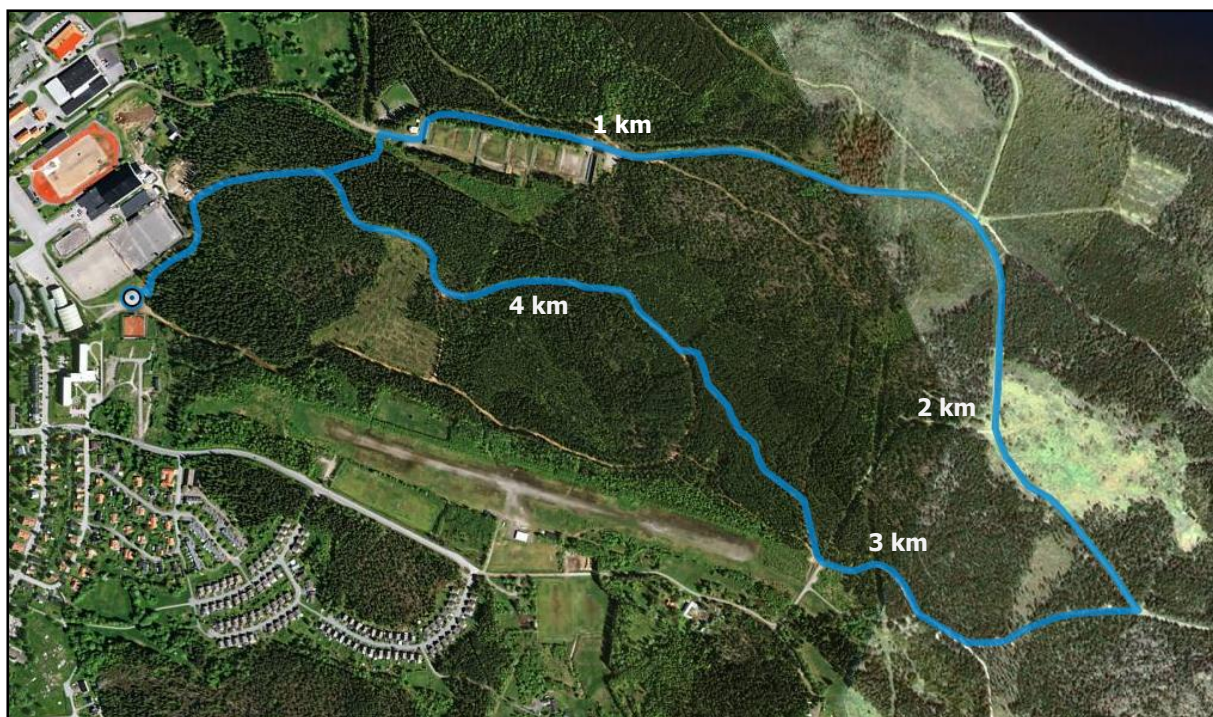
## Banor

**Öbackalufsen 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.

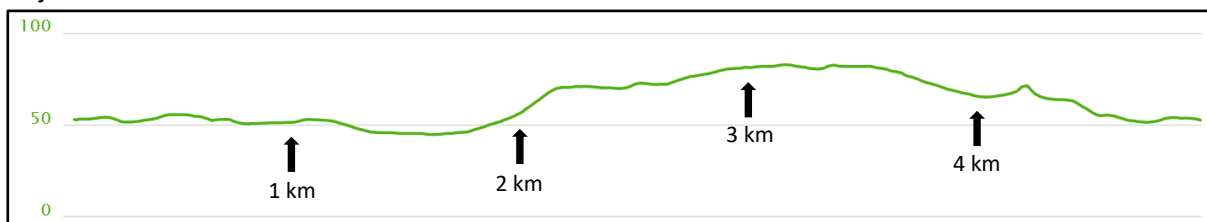
Starttid är 18:30.



**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!