



Matfors Skidklubb bjuder stolt in till

MATFORS TERRÄNGEN

26 JULI 2014

Kom och var med på ett omväxlande motionslopp i Matfors natursköna område. Här finns utmaningar för alla åldrar och förmågor.

- PLATS** Start Matfors Skol IP / Klubbstugan, mål vid Klubbstugan (Rännöbadet)
- STARTTIDER**
- | | | | | | |
|--------|------|-------|--------|-------|-------|
| P/F 7 | 1 km | 11:00 | H/K | 5 km | 12:00 |
| P/F 11 | 3 km | 11:15 | P/F 19 | 10 km | 12:15 |
| P/F 15 | 5 km | 12:00 | H/K | 10 km | 12:15 |
- BANORNA** Underlaget är växlande terräng, asfalt, grus. Banorna är kuperade, 1 km och 3 km endast terräng. Samtliga banor är snitslade.
- VÄTSKA** Utmed 5 och 10 km banorna kommer det att finnas vätskekontroller
- DUSCH** Dusch finns i klubbstugan och Matfors sporthall.

Priser till de 3 bästa i alla klasser, 1 km klassen priser till alla. Utlottning av övriga priser på startnumret. Alla som gått i mål deltar i utlottningen.

- STARTAVGIFT**
- | | | |
|------------|--------|-----------------------|
| 10km | 150 kr | (efteranmälan 300kr) |
| 5 km | 100 kr | (efteranmälan 200kr) |
| 1 och 3 km | 50 kr | (efteranmälan 100 kr) |
- ANMÄLAN** Via e-post till matforsterrangen@matforsskidklubb.se med namn, ålder och förening. **Sista anmälningdag 23/7**. Avgiften sätts in på Matfors SK:s bg 5804-3811 (märk med namn och klass). Vid efteranmälan, kontant betalning. Nummerlappar delas ut före start vid Matfors SK:s klubbstuga.
- ÖVRIGT** Korv, hamburgare, dricka och kaffe.
All tävling sker på egen risk samt att Svenska Friidrottsförbundets regler gäller.
- INFORMATION** Daniel Höglund 070 – 602 21 38
Peter Blomqvist 070 – 683 81 95



www.matforsskidklubb.se



goodtech