



IK Granit

Inbjuder till Luciamarathon 2011

- Tävlingsdag:** Lördagen den **10 december 2011**
- Start och mål:** Bovallstrands skola
- Startid:** Kl. 11:00, samtliga klasser. OBS Maxtid ca 5 tim 30 min
- Klassindelning:**
- | | |
|---|----------------|
| Män, M35, M40, M45 osv., Män motion | 42,2 km |
| Kvinnor, K35, K40, K45 osv., Kvinnor motion | 42,2 km |
| Män, Kvinnor | 21,1 km |
| Män motion, Kvinnor motion | 10,6 km |
| Män motion, Kvinnor motion | 5,3 km |
- Betalning och anmälan:** På plusgiro 181475-5, IK Granit.
Ange namn, klass och ev. förening och födelseår på talongen och via mail: ikgranit@hotmail.com senast måndag 5 december.
Samtliga deltagare ställer upp på egen risk.
- Banan:** Banan mäter **5275 m** och löps i åtta, fyra, två eller ett varv (se skiss av banan). Banan går i samhället Bovallstrand, på motionsspåret och runt Stensnäs med utsikt mot skärgården och Bottnafjorden. Underlag: asfalt, motionsspår med grus.
- Vätska:** Vätskekontroll vid varvning/målgång. Där serveras sportdryck, coca-cola, vatten, russin, bananer, kex mm
- Anmälningsavgift:** 42 km: 300 kr, 21 km: 250 kr, 10 km: 150 kr, 5 km: 50 kr.
- Nummerlappar:** Hämtas tävlingsdagen i Bovallstrands skola, kl. 9:00 till 10:30.
- Efteranmälan:** Efteranmälan görs i Bovallstrands skola senast **kl. 09:30**. Kostnad för efteranmälan: 100 kr för 42 och 21 km samt för 50 kr 10 och 5 km.
- Omklädning/Dusch:** Bovallstrands skola
- Servering:** Bovallstrands skola: gröt, smörgås, kaffe, glögg, pepparkaka etc.
- Priser:** Plakett till alla fullföljande och priser till de tre bästa i alla klasser på 42 km och 21 km. I motionsklasserna lottas priser ut på startnummer.
Prisutdelning 21 och 42 km: ca kl. 14.30.
- Upplysningar:** Thomas Eliasson, tfn 070-2228857 eller vår hemsida:
<http://www8.idrottonline.se/IKGranit-Friidrott>
Karta med banan läggs ut på hemsida.



**IK
GRANIT**