

INTERSPORT



UMEÅ ENERGI

FRASSES
HAMBURGARE



ICA Supermarket
Teg

UMEMILEN



Söndagen 13/9 2009

Höstens stora motionslopp

Starttider:	P/F knattar	02-	600 m	kl: 11.00
	P/F 9	00-01	1 km	kl: 11.10
	P/F 11	98-99	1 km	kl: 11.20
	P/F 13	96-97	1 km	kl: 11.30
	P/F 15	94-95	4 km	kl: 11.45
	P/F 17	92-93	4 km	kl: 11.45
	Motion		4 km	kl: 11.45
	Umemilen		10 km	kl: 12.25

Start och mål: Nydalabadet, lättlöpta banor

Priser: Plakett till fullföljande deltagare i samtliga klasser, samt ett stort antal utlottningspriser. På Umemilen (10 km) utdelas ett spurtpreis till snabbaste herr- och damlöpare efter 500 meter från start, gäller alla i Umemilen. Observera att hela loppet måste genomföras. Ungdomsklasser räknas som kommunmästerskap i terränglöpning

Anmälan: Skriftlig anmälan senast 8/9 till:

IFK Umeå
Hus 139
903 47 UMEÅ
Postgironr. 6 34 54-3

Ange namn, adress och klass, samt i förekommande fall företag/klubb.
Anmälan mot kontantbetalning på Intersport Mariedal i Umeå fram till torsdagen 10/9.

Klasser:**Knattejoggen**

1.	Pojkar	2002-	600 m
2.	Flickor	2002-	600 m
3.	Pojkar	2000-01	1 km
4.	Flickor	2000-01	1 km
5.	Pojkar	1998-99	1 km
6.	Flickor	1998-99	1 km
7.	Pojkar	1996-97	1 km
8.	Flickor	1996-97	1 km

Minimaraton (4 km)

9.	Pojkar	1994-95
10.	Flickor	1994-95
11.	Pojkar	1992-93
12.	Flickor	1992-93

Motion (4 km)

13. Alla, motion

Umemilen (10 km)

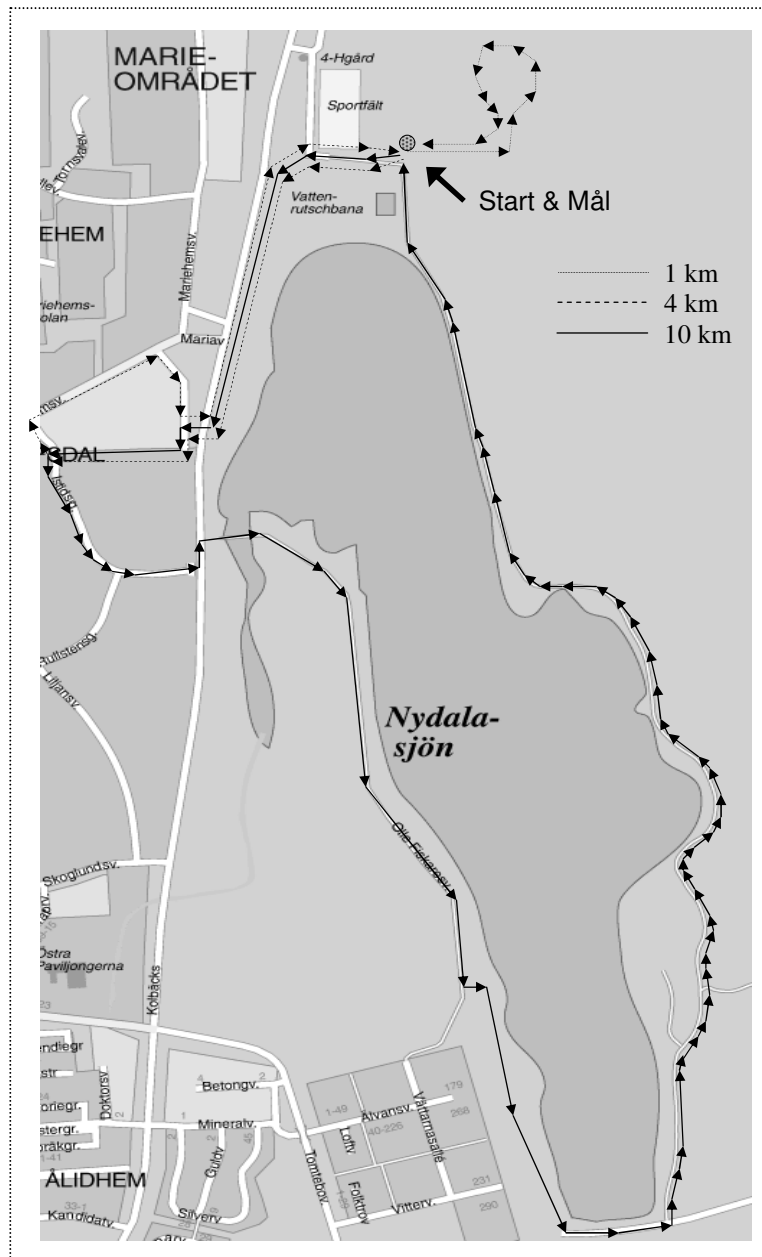
- 14. Damer, tävling (GP)
- 15. Herrar, tävling (GP)
- 16. Alla, motion
- 17. Motion, utan tidtagning

Nummerlappar:

Hämtas från 9.00 vid startplatsen (Nydalabadet).

Omläddning/dusch:

Vid start- och målområdet vid Nydalabadet.

**Prisutdelning:**

Prisutdelning sker så snart som möjligt efter respektive målgång.

Anmälningavgifter:

Umemilen	10 km	120	.-
Motion	4 km	80	.-
Minimaraton	4 km	80	.-
Knattejoggen	1 km/ 600 m	60	.-

Efteranmälningavgifter:

Efteranmälningar på tävlingsdagen vid startplatsen från 9.00 fram till 30 minuter före respektive start, mot extra avgift 20.- i klasserna 1-12 (Knattejoggen och Minimaraton). Samt 40.- i extra avgift i klasserna 13-17 (Motion 4 km och Umemilen).

Upplysningar:

Niclas Sandström 090-124736
Tony Berglund 090-135055

IFK Umeå i samarbete med

gainomax
recovery

Gainomax Recovery