

IFK UMEÅS ÖPPNA KLUBBMÄSTERSKAP I LÖPNING (4,5 km)

Datum: Lördag 8 november

Tid: 12:00 (samling för gemensam uppvärmning och jogg längs banan). 12.45 startar loppet.

Plats: Bräntbergets slalombacke (vid stugan)

Anmälan: Kom till startplatsen (tidtagningen sköter du själv)

Startavgift: Noll kronor

Frågor: Mejla: marlene.hedelin@kost.umu.se



Start och målområde är nedanför Bräntbergets slalombacke vid klubbstugan. Slingar borde erbjuda något för alla. Både variation i terräng och i lutning.

Det är en tuff start uppför bilvägen som går till höger om slalombacken. Väl uppe viker banan av till vänster och följer 1,9 km intervallslingan ända fram till "startplatsen" på intervallbanan. Då viker slingan av till vänster ner på grusplanen och följer sedan elljusspåret upp för backen ända fram till SM-spåret som då viker av till vänster.

Följ SM-spåret hela vägen ändå ut på den asfalterade gång och cykelbanan ner till Morkullevägen. En kilometer kvar.

Slingan rundar följer gång/cykelbanan runt fotbollsplanen varefter den svänger höger och avslutas med en svag stigning mot mål.