

Luciamarathon och Lucialoppen 2014 och DM i marathon, Bohuslän–Dal

- Tävlingsdag:** Lördagen den **6 december 2014**
- Start och mål:** Bovallstrands skola (se kartsbild av banan)
- 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, även promenad/stavgång | 5,3 km |
| Nyhet! P/F 14–15 och 16–17 | 5,3 km |
| Nyhet! I år också klasser för barn och ungdom . Se separat inbjudan. | |
- Betalning och anmälan:** På bankgiro 891-8104, IK Granit. Ange namn, klass och ev. förening och födelseår på talongen **och** via mail till: ikgranit@hotmail.com senast tisdag den 2 december. Ange också om ni skall delta i **DM** på maraton. Samtliga deltagare ställer upp på egen risk.
- Anmälningsavgift:** 42 km: 300 kr, 21 km: 250 kr, 10 km: 150 kr, 5 km: 100 kr.
För deltagare i **DM** extra avgift om 50 kr.
- 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.
- Nummerlappar:** Hämtas tävlingsdagen i Bovallstrands skola, kl. 9:00 till 10:30.
- 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 eller skogsstig.
- Vätska:** Vätskekontroll vid varvning/målgång. Där serveras sportdryck, coca-cola, vatten, russin, bananer, kex mm.
- Omklädning/Dusch, Servering:** Bovallstrands skola
Där serveras också: gröt, smörgås, kaffe, glögg, pepparkaka etc.
- Priser och resultat:** DM-medaljer enligt förbundets regler. Medalj 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. Resultat på www.ikgranit.se och www.jogg.se
- Upplysningar:** Thomas Eliasson (070-222 88 57)/Henrik Vangenmo (0704-98 96 64)