



Lørdag 28. august 2010
Start kl. 1500 — Kollafjarðadal
9,8 km



- et anderledes motionsløb

MIF TOP RUN - for 8. gang

Lørdag den 28. august 2010 afvikler Mjörkadals Idrætsforening MIF TOP RUN for 8. gang med start i Kollafjarðadal (Effo-tanken) og med mål på Sornfelli (Toppen). **Startskuddet lyder kl. 1500.**

MIF TOP RUN er et anderledes motionsløb, som vi håber vil være med til at motivere mange til at dyrke motion for at få en bedre trivsel. Vi håber alle får en god tur.

Ruten

Effo-tanken i Kollafjarðardal - Oygjarvegur - Fjeldvejen til Sornfelli.

Ruten er på 9,8 km. Den starter i en højde af 75 m.o.h. og slutter 680 m.o.h.

Der er væskedepot ved 6,1 km samt i målområdet.

Ruten er afmærket med km-skilte for hver kilometer.



Praktiske oplysninger

Klasseinddeling

Alder på løbsdagen gælder:

Kvinder 0-39 år, K1

Mænd 0-39 år, M1

Kvinder 40-99, K2

Mænd 40-99, M2

Startgebyr og tilmelding

Sidste frist for forhåndstilmelding er 26. august 2010, kl. 2000.

Information om tilmelding på www.mif.fo

Eftertilmelding kan også foretages på løbsdagen i tidsrummet 13.30 - 14.30 ved start. Vi opfordrer dog alle til at forhåndstilmelde, da det vil gøre forberedelserne nemmere.

Det er gratis at deltage.

Startnumre

Udleveres på løbsdagen i tidsrummet 13.30 - 14.30 ved start. Startnummeret skal bæres synligt på brystet.

Præmier

Der er medaljer til de tre første i hver klasse. Diplomer udleveres til alle, der gennemfører.

Resultatliste

Offentliggøres på www.mif.fo samt www.frk.fo efter løbet.

Transport

Efter ankomst i mål, vil der være arrangeret transport for løberne tilbage til Statoiltanken i Kollafjarðardal.

Skiftetøj

Skiftetøj mv. kan afleveres ved start, hvorfra det vil blive transporteret til Sornfelli, således at det kan udleveres igen ved ankomst i mål.

Omklædning og bad

Der er desværre ikke mulighed for omklædning og bad.