

Akveduktsjoggen

Utmana dig själv, dina arbetskamrater, grannar och vänner! Välkommen att springa runt den vackra sjön Höljen, med start och mål i Håverud.

Akveduktsjoggen, som arrangeras av Håfreströms IF, kommer att vara en del av [Kanalyrans](#) söndagsaktiviteter i Håverud.

Datum

Söndag 7 juli 2019. Start är kl. 14.00 vid The Visitor i Håverud.

Klasser

Herr- och damklass 8 km. Startavgift: 100 kr.

Herr- och damklass, 4 km. Startavgift: 100 kr.

Pojk- och flickklass 13 år, 1,5 km (födda 2006-2008). Startavgift: 50 kr.

Pojk- och flickklass 10 år, 1,5 km (födda 2009 eller senare). Startavgift: 50 kr.

Personalklubben Råmeo, Melleruds kommun, sponsrar i år sina medlemmars startavgift. Uppge medlemskap (personnummer) vid anmälan.

Anmälan

Anmälan ska göras senast den 26 juni 2019 genom att sätta in startavgiften på bankgiro **5115-0159** och skicka e-post till ulf.soderblom@hotmail.com där du uppger ditt namn och födelseår. Efteranmälan kan göras senast en timme före start mot en extra avgift på 50 kr.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas vid målet vid Kanalmuseet i Håverud.

Priser

Priser delas ut till de tre främsta i varje klass. Medaljer delas ut till alla löpare.

Omklädning och dusch

På [Håvåsens IP](#) i Åsensbruk finns möjlighet till omklädning och dusch. Det är cirka en kilometer från start och mål.

Kontaktperson Ulf Söderblom, mobiltelefon: 070-569 93 50.

