

30 km  
15 km

**NORDENS  
ARK  
TRAILRUN**

3,1 km  
2,6 km  
2,0 km  
1,1 km



**IK  
GRANIT**

## IK Granit bjuder in till Nordens Ark TrailRun!

I samband med Nordens Arks 30-årsfirande arrangerar IK Granit det 30 km långa Nordens Ark TrailRun lördagen den 4:e maj 2019. Det kommer även finnas en 15 km-bana samt fyra barnbanor på 1,1 km, 2,0 km, 2,6 km och 3,1 km.

**Datum:** 2019-05-04

Sträckor	Klasser	Starttid	Avgift	Antal startplatser
30 km	Damer, Herrar	10:00	300 kr	150 st
15 km	Damer, Herrar	11:00	200 kr	100 st
1,1 km	En klass t.o.m. 7 år, ingen tidtagning.	11:15	40 kr	
2,0 km	F 9, P 9	11:30	40 kr	
2,6 km	F 11, P 11	11:45	40 kr	
3,1 km	F 13, P 13	12:00	40 kr	

**Anmälan:** Via [www.ikgranit.se](http://www.ikgranit.se) Öppnar 1:e mars kl. 18:00. Sista anmälningsdag fredag den 26:e april. Efteranmälan på plats senast 1 timme innan start med förhöjd avgift på 100 kr för vuxna. Barn ingen extra avgift.

**Antal startplatser:** 30 km - 150 st. 15 km - 100 st. Barnklasserna har totalt tak på 100 platser.

**Rekomenderad utrustning:** På sträckorna 15 km och 30 km är det rekommenderat att bära med sig första förband, mobiltelefon.

**Omklädning:** Möjlighet till omklädning kommer finnas i tält vid parkeringen till Nordens Ark

**Dusch:** Det kommer tyvärr inte finnas möjlighet till dusch vid Nordens Ark. Vi erbjuder dusch i Bovallstrands skola ca 12 km från Nordens Ark, eller så går det att doppa sig i Åbyfjorden.

**Café/Restaurang:** Nordens Ark har både café och restaurang i direkt anslutning till tävlingsområdet.

**Information:** För mer information kontakta IK Granit på [ikgranit@hotmail.com](mailto:ikgranit@hotmail.com)