

Starttider

19.00 10 km D/H
19.00 Promenad
19.30 c:a 5 km D/H

Prisutdelning från scenen

Ca. 20.00

D/H 10 km
D/H 5 km

Ca. 20.45

Västerbottens läns landsting delar ut hälsopris

Dusch/omkl.

Bussparkering

Toaletter

Containrar

Miljöstn.

Motorbolaget

Ambulans

Efteranmälningar
Ändringar

Mimera
Forex
VIVA Kahru
GE
ICA
Miljöstn.
Dina
T-shirt
Priser
Info
Umeva vattenbar
Media
Scen
Uppvärmning 5 km tidtagn.
Miljöstn.
UR
Team-Sportia
Vårdförb.
Sjukvårdstält
Primärvården
Vätska
Persedlar
Miljöstn.
Toaletter
Massage
Containrar

Målgång 5, 10 km tidt.

Start snabb gång

Mål promenad

Start/Mål

Uppvärmning 10 km o promenad

Start >5 min/km

Start mysång

Startriktning 5 och 10 km tidt.

Medaljer

Banor

Start 3-5 min/km

Målgång Promenad

Bilparkering

Cykelparkering

Hagarondellen