

ENTIMMESLÖPNING

Datum: 28 augusti kl 18 Plats Sundbybergs IP

Grenprogram

K tävling: Entimmeslöpning
M tävling: Entimmeslöpning
K motionär (klubblösa): Entimmeslöpning
M motionär (klubblösa): Entimmeslöpning
Preliminärt planerar vi 3 heat.
Dessa kommer att seedas efter kapacitet, oberoende av tävlingsklass.

Vi har en åldersgräns på 16 år, dvs man ska vara född 2003 eller tidigare

Anmälan

Anmälan sker till friidrottsanmalan.se
(fr o m 19 augusti)
Sista anm.datum 22 augusti. Ange namn, ålder, kön, klubb/klubblös och **bästa tid på halvmaran/10K.**

Anmälningavgift

180 kr för löpare i tävlingsklass,
250 kr för klubblösa (ej medlem i klubb ansluten till Svenska Friidrottsförbundet).
Insättes i samband med anmälan på
Plusgiro: 226489-3, Sundbybergs IK Friidrott.

Obs! Avgiften ska erläggas i anslutning till anmälan, och anmälan är inte giltig förrän så skett.

Efteranmälan

Kostar **300 kr** per deltagare. Görs på plats senast 60 min före start.
OBS! Kolla på hemsidan tävlingsdagen om det fortfarande går att efteranmäla sig!!!

Avprickning

Sker **senast 45 minuter före start.**
På samma ställe hämtar du också ut din nummerlapp.

Startlista

Föranmälda deltagare publiceras på friidrottssektionens hemsida senast **26 augusti.**

Max antal deltagare

Vi tar inte emot fler än ca 80 löpare.

Tidsprogram

Publiceras senast 26 augusti 2019 på Sundbybergs IK hemsida
<https://sundbybergsik.myclub.se/friidrott>.
Första start kl 18:00.

Resultat:

Anslås efter tävlingens slut och läggs ut på hemsidan.

Upplysningar

E-post sikfri4@yahoo.se

Hemsida:

<https://sundbybergsik.myclub.se/friidrott>

