

PM/Inbjudan för KM i terränglöpning 2019

IFK Lidingö Friidrott hälsar alla medlemmar välkomna till

The logo consists of the text 'KM19TRNG' in a bold, blue, sans-serif font. The '19' is a lighter shade of blue and is slightly offset to the right, creating a 3D effect. The entire logo is set against a light blue rectangular background.

10 april vid Stockby motionsgård

Starttider och sträckor:

1500 m	Efteranmälan stänger
18:00 startar löpare födda 07	17:30
18:05 startar löpare födda 08	17:35
18:10 startar löpare födda 09	17:40
18:15 startar löpare födda 10	17:45
18:20 startar löpare födda 11	17:50
18:25 startar löpare födda 12	17:55

3000 m	
ca 18:40 startar löpare födda 06-03	18:10

4500m	
ca 18:55 startar löpare födda 03 och äldre	18:25

Vill de yngsta springa med en förälder går det bra!

Anmälan på hemsidan Senast 2 april under Tävla-fliken. Vi vill helst ha in föransmälan då det kan bli kort om tid på plats. Möjlighet till efteranmälan finns fram till 30 min innan klasstart. Efteranmälan öppnar 16:30. Kom i god tid men

Bansträckning Banan består av 1, 2 eller 3 varv på 1500m-varvet (blå markering) beroende på åldersklass. Banvakter kommer att placeras där spåret delar sig och dessutom kommer banan att snitslas.

Funktionärer: Alla som kommer till Stockby får gärna assistera i att till exempel vara banvakt samtidigt som man hejar på alla löpare. Kontakta tältet vid start/målområdet.

Mat & dryck: Ta gärna med eget fika/matsäck att njuta av efter loppet!

Nummerlapp får alla som springer och hämtas i infotältet vid start/målområdet. **Senast 30 min innan start!**

Parkering sker på anvisade parkeringsplatser vid Stockby motionsgård.

Prisutdelning till 1,2,3de placering i resp startgrupp

Tidtagning utföres med Sport Ident system

Löpare springer med en Sport Ident pinne som är kopplat till sin nummerlapp och namn. Löpare tömmer (stämplar på en töm-enhet) sin pinne när man hämtar sin nummerlapp. Efter målgång stämplar löpare ut sin pinne vid tidtagnings dator och återlämnar pinnen. Se detaljerad info längre ner.

Uppvärmning sker på valfritt område förutom i tävlingsbanan under pågående tävling.

Resultat presenteras på hemsidan efter tävlingen.



Instruktion hur du använder Sport Ident pinne

- När du hämtar din nummerlapp får du samtidigt en Sport Ident pinne som är registrerad på ditt namn/nummerlapp, **du kan alltså inte byta pinne med någon!!**
- Så här ser Sport Identpinnen ut,



Du trär på resårbandet runt en av dina fingrar och "håller" i pinnen under HELA loppet.

- När du hämtar din nummer lapp och Sportidenpinne i nummerlappsutdelningen så "Tömmer" du pinnen i en dosa genom att sticka ner den svarta delen av pinnen i hålet i "tömdosan" som ser ut så här,



- Vid starten och under loppet har du "din" sport identpinne på dig hela tiden.
- Vid målet stoppar du din tid genom att sticka ner den svarta delen av sport Ident pinnen i måldosan, den ser ut så här, OBS stoppa din tid direkt efter målgång det kommer att finnas flera dosor på plats och funktionärer som kan hjälpa till



Efter du stoppat din tid lämnas pinnen tillbaka till funktionärer vid målet, följ skyltarna!

Välkomna till en löparkväll för hela klubben!