

Inbjudan/PM för KM i terränglöpning 2024

IFK Lidingö Friidrott och IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb
hälsar alla medlemmar välkomna att delta på KM Terräng 2024

KM24TRNG

Onsdag den 17 april 2024 är det dags för **KM Terräng**

Start och mål vid spårkartan nära utegymmet vid Stockby motionsgård

Grenar och tider

1500 m 18:00 P/F 7-12 (födda 2012- 2017) M/K Motion. Flera startgrupper se nedan för tider.

3000 m 18:35 P/F 13-15 (födda 2011 - 2009) M/K Motion

4500 m 18:55 Män, Kvinnor

Starttid per ålder

P/F 12 M/K Motion	kl. 18:00	1500m
P/F 11	kl. 18:10	1500m
P/F 10	kl. 18:10	1500m
P/F 9	kl. 18:20	1500m
P/F 8	kl. 18:20	1500m
P/F 7	kl. 18:20	1500m
P/F 13-15, M/K Motion	kl. ca 18:35	3000m
M, K	kl. ca 18:55	4500m

Anmälan

Görs via [Race Id](#)

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.



Anmälan: Stänger måndag den 15:e april kl 12 därefter efteranmälan på plats

Efteranmälan: På plats senast 30 min innan respektive start

Mat & dryck: Ta gärna med eget fika/matsäck att njuta av efter loppet! Alla deltagande löpare får festis efter målgång. OBS vi kommer inte att ha någon vattentapp på arenan så tänk på att tag med eget vatten!

Grill kommer att finnas på plats.

Nummerlapp får alla som springer och hämtas i infotältet vid start/målområdet. **Senast 30 min innan start!** De ser ditt [startnummer via Race Id](#)

Parkering sker på anvisade parkeringsplatser vid Stockby motionsgård.

Prisutdelning Alla löpare 7-11 år (födda 2017-2013) får medalj direkt efter målgång. Till löpare 12 år och äldre delas medalj ut till placering 1 - 3 kort efter målgång.

Tidtagning sker med Race Id

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

Resultat/tider presenteras på hemsidan efter tävlingen.

Välkomna!

IFK Lidingö Friidrott och IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb

