

KM ÖPPNA 5000 & 2000 2019

Kom och testa **5000m** på bana onsdag **11 september** på Lidingövännen!
(För dig som är född 2004–2008 är det **2000m** som gäller)

Vad gör du på 5000m? Under 28 minuter? Eller under 23? Springer du fortare än grannen? Är du snabbast på ön? Eller har du en tid som du vill slå?

Kanske har du sprungit 5 km på terrängspåret eller i något landsvägslopp? Men vet du vad du gör på exakt 5000m på bana? Nu har du är chansen att äntligen få en riktig tid och ett officiellt personligt rekord, tidtaget ända ner på hundra delen.

Alla är välkomna – aktiva, föräldrar, tränare, ledare, rutinerade, etablerade, unga, gamla, motionärer, hästägare, orienterare, friskisåsvettisare, politiker, fotbollsspelare och frimärkssamlare – på en sann löpningspropaganda över 5000m på Lidingövännens härliga löparbanor.

Så kom och testa 5000m (eller 2000m för dig född 2004–2008) i samband med IFK Lidingö öppna klubbmästerskap på 5000m. Perfekt för dig som behöver få lite fart i benen inför Lidingöloppet eller för dig som bara är nyfiken på hur fort du kan springa.

Gratis, gratis, gratis! För att få riktigt många att testa är anmälningsavgiften 0 kr. Oavsett om du är medlem eller inte. Det har du råd med!

Anmälan: Gå in på www.lidingofri.se, klicka på *tävla*, välj sedan KM 5000m och följ instruktionerna. Vi vill ha din anmälan senast 7 september. Efteranmälan, minst 45 minuter innan, på Lidingövännen tävlingsdagen går bra det med!

Och här är det fest med bra speaker, löpvänlig musik och entusiastisk publik!

Prel. starttider:

18.30	2000m heat 1	– för dig som springer på en tid över 8 min
18.45	2000m heat 2	– för dig som springer på en tid under 8 min
19.15	5000m heat 1	– för dig som siktar på en tid under 20 min
19.45	5000m heat 2	– för dig som springer på 20–25 min
20.20	5000m heat 3	– för dig som räknar med 25 min eller mer

Upplysningar: Josefin på kansliet, telefon 08-767 64 83 eller josefin@lidingofri.se.

Gissa och vinn: Gissa din sluttid och vinn fint pris om du är närmast!

IFK LIDINGÖ
friidrott

