

# Inbjudan/PM för KM i terränglöpning 2022

IFK Lidingö Friidrott och IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb  
hälsar alla medlemmar välkomna att delta på KM Terräng 2022

# KM22TRNG

Onsdag den 20 april 2022 är det dags för KM Terräng, äntligen "på riktigt" igen.

**Start och mål** vid spårkartan nära utegymmet vid Stockby motionsgård

## Grenar och tider

1500 m 18:00 P/F 7-12 (födda 2010- 2015). Flera startgrupper se nedan för tider.

3000 m 18:40 P/F 13-15, Män, Kvinnor (födda 2009 - 2007)

4500 m 18:55 P/F 16, Män, Kvinnor (06:or och äldre)

Starttid per ålder

12 år	kl. 18:00	1500m
11 år	kl. 18:05	1500m
10 år	kl. 18:10	1500m
9 år	kl. 18:15	1500m
8 år	kl. 18:20	1500m
7 år	kl. 18:25	1500m
13-15 år, M, K	kl. ca 18:40	3000m
16 år, M, K	kl. ca 18:55	4500m

## Anmälan

Länk till [anmälan](#) för årets KM Terräng. Vi använder i år systemet Webscorer. Det går bra att anmäla sig **fram till 30 min före första start**.

**GÖR HELST DIN ANMÄLAN INNAN FÖR ATT UNDVIKA FÖRSENINGAR PÅ PLATS**

**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.

**Efteranmälan:** Anmälan stängs 17:30 tävlingsdagen

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

**Nummerlapp** får alla som springer och hämtas i infotältet vid start/målområdet. **Senast 30 min innan start!** Statistor kommer att sättas upp på plats så att löpare kan se sitt startnummer.

**Parkering** sker på anvisade parkeringsplatser vid Stockby motionsgård.

**Prisutdelning** Alla löpare 7-11 år (födda 2015-2011) får medalj direkt efter målgång. Till löpare 12 år och äldre delas medalj ut till placering 1-3 kort efter målgång.

**Tidtagning** sker via systemet Webscorer

**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

