

Inbjudan/PM för KM i terränglöpning 2023

IFK Lidingö Friidrott och IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb
hälsar alla medlemmar välkomna att delta på KM Terräng 2023

KM23TRNG

Onsdag den 19 april 2023 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 2011- 2016). Flera startgrupper se nedan för tider.

3000 m 18:40 P/F 13-15, Män, Kvinnor (födda 2010 - 2008)

4500 m 18:55 P/F 16, Män, Kvinnor (07:or och äldre)

Starttid per ålder

P/F 12	kl. 18:00	1500m
P/F 11	kl. 18:00	1500m
P/F 10	kl. 18:00	1500m
P/F 9	kl. 18:15	1500m
P/F 8	kl. 18:15	1500m
P/F 7	kl. 18:15	1500m
P/F 13-15, M, K	kl. ca 18:30	3000m
P/F 16, M, K	kl. ca 18:50	4500m

Anmälan

Länk till [anmälan](#) för årets KM Terräng. Vi använder systemet Webscorer

Tänk på att vid anmälan ange den ålder barnet fyller under 2023 även om hen inte hunnit fylla år innan 19 april.

OBS !!! Anmälan stänger 21:00 den 18 april, dvs dagen innan



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!** Statlistor 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 2016-2012) 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

