



## Klubbmästerskap 10 000 meter

**Onsdag 7 maj med första start tidigast kl 17:30**

### **Plats:**

Ryavallens löparbanor, 400 m bana med Spentab underlag.

### **Distans:**

10 000 m

### **Klasser:**

- F 16 o P 16 (födda 2009 o tidigare)
- K22 o M22 (f 2003-08)
- Kvinnor o Män seniorer (f 1991-2002)
- K35 o M35 (f 1986-90)
- K40 o M40 (f 1981-85)
- K45 o M45 (f1976-80)
- .....
- tom K85 o M85

Tävlingen öppen för alla betalande medlemmar och du deltar i din egen åldersklass och snabbast i varje klass blir klubbmästare.

Alla springer 25 varv på Ryavallens 400 meters löparbana.

Gemensam start, beroende på antal anmälda kan det bli flera heat. Alla i samma åldersklass startar i samma heat.

Loppet är sanktionerat av Friidrottsförbundet

Tidtagning sker med vårt elektroniska system. Du kommer att ha ett chip på benet som registrerar dina varv och din sluttid.

### **Priser**

Alla klubbmästare får en av våra unika trämedaljer (se bilden).

### **Anmälan**

Senast måndag 5/5 kl 21:00.

<https://blk.ddm.se/anmalan.php?eventID=KM10kBana2025>

Du kan också anmäla dig direkt vid startplatsen senast 30 min innan start.

Vi tar inte ut någon avgift.

Alla våra KM-tävlingar ingår i vår BLK-cup och ger 5 poäng och bonuspoäng till de tre snabbaste i varje åldersklass.

**PM** med mer detaljerad information och startlistor skickas till anmälda.

Vill du hjälp till som funktionär hör av dig.

Tävlingsledare: Lasse Jutemar 0706-199 239

Ansvarig tidtagning: Per Josefsson

**Hoppas många av er medlemmar vill vara med!**

