# Klubbmästerskap 3000 meter inomhus i Ryahallen, Lördagen den 21 november kl 14:00 - 17:00

Likt förgående år planerar vi för ett KM, kort och inomhus, lite ovant för en del. En chans för dej som inte vill springa så långt!

Denna gång går det inte, för att kunna planera heat-indelningen, att efteranmäla sej. Det blir minst två heat för att även ge funktionärer möjlighet att delta. Förhoppningsvis blir vi många och kan få till tre heat.

**Plats:**
Ryahallens 200-meters oval, 15 varv. Omklädningsrum och dusch finns.

**Arenan öppen och starttider:**
Vi har tillgång till hallen mellan 13:00 och 17:00, beroende på hur många som anmäler sej blir det 1, 2, 3 eller 4 heat. Första start preliminärt 14:15, sedan 14:45 och eventuellt 15:15 och 15:45. Starttiderna är preliminära och kan ändras. Nummerlapp och chip hämtas senast 14:00.

**Klasser**:

| | |
|---|---|
| F 16 och P 16 | Födda 2010 och senare |
| K 22 och M 22 | Födda 2004 - 2009 |
| Kvinnor och Män seniorer | Födda 1992 - 2003 |

K och M 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, födda 1991 eller tidigare.
Alla deltar i sin egen åldersklass, vinnaren blir klubbmästare och får en av våra fina trämedaljer. Tävlingen är öppen för alla betalande medlemmar

**Tidtagning:**
Varvräkning sker med vårt tidtagningssystem, via ett chip på benet. Du ansvarar själv för att chipet sitter på plats. Ej återlämnat chip debiteras, 200 kr. Om allt går väl kommer du kunna se dina varvtider och hur långt du har kvar på vår TV.

**Prisutdelning:**
Genomförs efter sista heatets sista målgång, stanna gärna kvar och hylla dina vinnande klubbkamrater.

**Anmälan:**
Du anmäler dej via nedanstående länk, du knappar själv in ditt namn, födelseår, mailadress mm.

Anmälan KM 3000 meter inomhus 2026

Efter att du fyllt i alla uppgifter, trycker du ”Gå Vidare”, för att anmälan ska bli riktig måste du verifiera din mailadress med en kod som du får till den mailadress du angett. Mata in den och tryck ”Gå vidare” igen
Kolla skräpposten om du inte får något verifieringsmail.
OBS, Du är inte anmäld förrän du får ett mail med en bekräftelse på din anmälan.
Kontakta morgan.tidstal@gmail.com om du har problem med din anmälan.

Sista anmälningsdag är onsdagen den 18 november kl 23:59.
Ingen efteranmälan! Deltagandet är kostnadsfritt.

**PM:**
Med eventuell ny information och startlista, heat och starttider mailas ut på fredagskvällen eller senast lördag morgon.

**Tävlingsledare:**
Morgan Tidstål 0702-147798, morgan.tidstal@gmail.com

**BLK-cupen:**
Alla våra KM-tävlingar ingår i BLK-cupen, deltagande ger 5 poäng samt att de tre snabbaste i varje åldersklass får 3, 2 eller 1 bonuspoäng.

**Funktionärer:**
Ett tämligen lätt KM att arrangera men några funktionärer behövs, anmäl dej till morgan.tidstal@gmail.com, ange om du även tänker springa.

Loppet är sanktionerat av Friidrottsförbundet

## Hoppas många vill vara med!

BORÅS
20
20
Löparklubb

SVENSONS
hälsocenter

fotriktigt