



**HAMMARBY
FRIIDROTT**

Inbjuder till öppna KM i terräng 2020

Tisdagen den 5 maj i Vårflodsparken

Alla är välkomna (även föräldrar och syskon) att denna vårdag testa formen på **öppna klubbmästerskapen i terräng** inför vårens och sommarens tävlingar. Se till att komma i tid för att hinna hämta ut din nummerlapp!

Banan som är exakt 2000 meter är relativt lättlöpt och går på gräs och grusvägar i Vårflodsparken. Barnen löper på en kortare slinga ca 800 m.

<u>Klasser</u>	<u>Sträckor</u>	<u>Prel. starttid</u>	
P7-8 (-13-12 inte KM klass)	ca 800m	18.00	Alla som deltar får medalj
F7-8 (-13-12 inte KM klass)	ca 800m	18.00	Alla som deltar får medalj
P9-10 (-11-10 inte KM klass)	ca 800m	18.15	Alla som deltar får medalj
F9-10 (-11-10 inte KM klass)	ca 800m	18.15	Alla som deltar får medalj
F/P11 (-09)	2 km	18.30	
F/P13 (-07-08)	2 km	18.30	
F/P15 (-05-06)	2 km	18.50	
F/P17 (-03-04)	2 km	18.50	
Kvinnor/Män elit	2 km	18.50	
Veteraner/Motionsklass	2 km	18.50	
F/P15 (-05-06)	4 km	19.10	
F/P17 (-03-04)	4 km	19.10	
Kvinnor/Män elit	4 km	19.10	
Veteraner/Motionsklass	4 km	19.10	



Föranmälan kan göras via intranätet: <http://intranet.hammarbyfriidrott.se>

Eller på plats senast 30 minuter innan start .

Alla måste skriva upp sig på startlistor och hämta en nummerlapp i Vårflodsparken.

Omklädningsmöjligheter finns på Enskede IP.

Efter genomförd tävling så bjuder klubben **deltagarna som sprungit** på korvgrillning m.m. ute i Vårflodsparken.

Hammarby Friidrott hälsar alla välkomna till ett trevligt klubbarrangemang!