



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Inbjudan DM/VDM 10000m

Tisdag 25 augusti 2020

Tingvalla IP, Karlstad

Arrangör: IF Göta Karlstad

Heaten delas in efter beräknad löptid ange därför det vid anmälan.

10000m är tillika DM/VDM för Värmlands distrikt, men är inte begränsad till endast löpare med klubbtilhörighet i Värmland. Krävs dock att du springer för klubb med i VFIF/SFIF.

Sträckor: 10000m

Klasser: Kvinnor Seniorer, Veteranklasser K35, K40, osv.
Män Seniorer, Veteranklasser M35, M40, osv.

Tid: Prelimärt tidsprogram (antalet föranmälda bestämmer)
18:30 10000m Heat B
19:30 10000m Heat A

Anmälan: Anmälan sker till tavling@ifgota.se eller på <http://www.ifgota.se/forum>, senast söndag 23 augusti. Ange klass, namn, födelseår, klubb och beräknad löptid.

Avgift: 50 kr för alla oberoende klass (tävlingsmedlemmar i IF Göta ingen avgift). Insättes i samband med anmälan på IF Götas plusgiro 47 37 91-2 eller Swish 123 149 39 31. Inkludera "DM10000" i meddelandefältet.

Efteranmälan: I mån av plats vilket begränsas av antalet varvräknare. Har man med sig vän eller dylikt som kan ställa upp som varvräknare så är det inga problem.

Plats: Tingvalla IP, Karlstad

Startlista: Publiceras dagen innan på IF Götas forum <http://www.ifgota.se/forum>.

Resultat: Publiceras på IF Götas hemsida www.ifgota.se och forum <http://www.ifgota.se/forum>.