



IF Start hälsar välkommen till
DM & VDM
5000 m



Onsdagen den 22 juni 2011
Ingår i Löpex Sports långloppscup

- Klasser:** Kvinnor seniorer
Kvinnor K35, K40, K45 o.s.v.
- Män seniorer
Män H35, H40, H45 o.s.v.
- Första start:** 18:30
- Anmälan:** Till IF Start på e-post: ifstart.friidrott@gmail.com
Ange namn, födelseår, klass, klubb och beräknad löptid.
Oss tillhanda **senast 15 juni 2011.**
- Extra Info:** **Heatindelning** görs med hjälp av anmäld **beräknad löptid.**
(Snabbast först, se förra årets [resultat](#) för ungefärlig indelning)
Räkna med minst 30 min mellan varje heat-start.
Startlista publiceras på IF Starts hemsida.
- Avgift:** 100 kr för alla, oberoende av klass.
Insättes i samband med anmälan på IF Starts Plusgiro 88 30 08-5
- Efter-
anmälan:** Senast 30 min före första start, i mån av plats, mot dubbel avgift.
- Pris:** DM-medaljer till de främsta i varje klass
- Plats:** [Skölvboslätt IP](#), Glanshammar
- Frågor:** Leif Andersson 0702-537547
Sören Forsberg 0702-752802
- Resultat:** Publiceras på IF Starts hemsida: www.ifstart.se

Välkomna!