

# IS GÖTA inbjuder till 10 000m och 60 minuters löpning på Heden den 22 oktober 2022

**När:** Lördagen den 22/10, första start kl.09:30

**Klasser:** MS + KS, plus veteraner. Det blir två heat, nästa heat kl.11:00. Man springer i ett, är funktionär i ett, meddela vilket som passar dig bäst. Efter 25 varv får man en 10 000 meters tid.

**Anmälan:** leif.gronqvist@gmail.com, senast den 19 oktober, alternativt i evenemanget. Efteranmälan i mån av plats.

**Resultat:** Publiceras på isgotafriidrott.se

**Omklädning:** Finns ej, kom ombytta och duscha hemma.

**Övrigt:** Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller, spikskor med max 6 mm spik. Manuell tidtagning.

**Info:** BG Nilensjö, [bg.nilensjo@springlfa.se](mailto:bg.nilensjo@springlfa.se), alt Leif Grönqvist, leif.gronqvist@gmail.com

**spring**

