



Eksjö Södra IK

Friidrott



Eksjö Södra IK inbjuder till Smålands DM-VDM 10 000 m.

Lördagen den 5 oktober 2019 på Ränneborgs Idrottsplats.

Öppet för alla som representerar en förening som är ansluten till Smålands Friidrottsförbund.

Första heatet startar kl. 12:00

Andra heatet startar kl. 13:15, eller så snart som möjligt efter det att första heatet är avklarad.

Vid många deltagare kan det bli ett tredje heat.

Heaten indelas främst baserat på tider, i viss mån av klass, med **snabbaste loppet först**.

Vätskekontroll kommer att finnas (enbart vatten).

Tävlingsklasser: MS, KS, M35-90, K35-90. Samtliga veteraner deltar också i seniorklasserna vilket gör att resultatlistan omfattar båda heaten.

PM/Startlista med preliminär heatindelning kommer att finnas på Eksjö Södra IK:s hemsida (www.eksjösödra.se, fliken **Egna arrangemang**), senast 2 oktober.

Anmälan: Senast den **25 september** till **info@eksjösödra.se**.

Vid anmälan ange förening, födelseår, årsbästa eller förväntad löptid för att användas till seedningen.

Startavgift: 100 kr/start (faktureras klubbarna i efterhand), eller via Swish.

Efteranmälan: Senast 5 oktober klockan 11:00, avgift 200 kr/start.

Priser: Enligt Smålands Friidrottsförbunds bestämmelser.

Upplysningar: Jan Rudolfsson 070 483 73 58 (tävlingsledare).

Välkomna till en fin löpardag i Eksjö