

ÖPPET KM

LIDINGÖVALLEN 18 JUNI

Preliminär(t) tidsprogram & Heatindelning – blir definitiv måndag 16 juni

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BBcWW01N2QnL7-](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BBcWW01N2QnL7-RTesGBSziKjKCrQIMq/edit?usp=sharing&ouid=101005254219817795291&rtpof=true&sd=true)

[RTesGBSziKjKCrQIMq/edit?usp=sharing&ouid=101005254219817795291&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BBcWW01N2QnL7-RTesGBSziKjKCrQIMq/edit?usp=sharing&ouid=101005254219817795291&rtpof=true&sd=true)

MEDDELA OM DU INTE KOMMER TILL START! till lorenzo.nesi@gmail.com

Åk kommunalt eller cykla! Buss 204, 212 och 222 tar ett snabbt 3000-lopp (7-9 min) från Ropsten till Vallen. Exakta tider, se <https://sl.se/>

Omklädning, värdeskåp, dusch & toaletter finns i byggnaden intill banorna. Ta med hänglås till skåpen.

Nummerlappsutdelning & avprickning sker intill mållinjen **absolut senast 30 minuter före resp start**. Hämtad nummerlapp = du är avprickad.

Upprop sker i omedelbar anslutning till resp lopp genom visselblåsning, strax efter att föregående heat har gått i mål. Vi har ett tajt program, så kom i tid.

Svensk Friidrotts regler gäller, men vi kommer endast att genomföra **skokontroller** i A-heaten. Se om du har giltiga skor här: <https://certcheck.worldathletics.org/> Om du ska springa i a-heatet fyller du i skoformulär här: <https://forms.gle/Mp4aTiVgMAGs8XnJA>

Grillen är tänd under hela kvällen, så att du snabbt kan fylla på med energi.

Resultat kommer att publiceras senare under kvällen på tävlingens hemsida, <https://www.fkstudenterna.se/arrangemang/oppet-km-3000m/>

Frågor?

Lorenzo Nesi, lorenzo.nesi@gmail.com, 070 88 66 444.

På tävlingsdagen: Ingela Stralka, IFK Lidingö, Ingela.Stralka@lidingofri.se, 0708 260 807.