

# KILOMETERN

## Deltävling 1 i inneserien

ONSDAGEN DEN 16 DECEMBER 2015

TYBBLELUNDSHALLEN, ÖREBRO

Första start kl. 19.00

Ung eller äldre  
Man eller kvinna  
Flicka eller pojke  
Bra eller bättre  
och  
alla ni andra...

Hur fort kan du springa en kilometer,  
d.v.s. 5 varv i Tybblelundshallen.

Slår du träningskompisen som alltid skryter om sina träningstider?

- Anmälan: Till: [info@windathletics.se](mailto:info@windathletics.se) SENAST SÖNDAG 13 DECEMBER  
Skriv en tänkbar tid, för seedning i "rätt" heat.
- Avgift: 30:- Betalas till bankgiro: 5726-0713, Åsbro GoIF  
Efteranmälan tävlingsdagen senast kl. 18.30 mot kontantbetalning 50:-
- Priser: Pris efter alla tre genomförda inneloppen: "kilometern", "tvåusen", "tretusen".  
Tiderna jämförs med hjälp av WMA:s omräkningstabell,  
som jämför olika åldrar, män-kvinnor, pojkar-flickor.
- Upplysningar: Börje Nordin, tel. 073-028 21 34
- Tidsprogram: Första start 19.00. Sedan ett heat var 8-10:e minut.  
Beräknad sluttid cirka 20.00
- Övrigt: Träning i hallen kan genomföras "som vanligt", dock inte på rundbanorna under loppet.

