

# KILOMETERN

## Deltävling 1 i inneserie

**ONSDAGEN DEN 14 DECEMBER 2016**

**TYBBLELUNDSHALLEN, ÖREBRO**

**Första start kl. 19.30**

**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 11 DECEMBER  
Skriv en tänkbar tid, för seedning i "rätt" heat.
- Avgift:** 30:- Betalas till bankgiro: 5726-0713, Åsbro Golf  
Efteranmälan tävlingsdagen senast kl. 18.30 mot kontantbetalning 50:-
- Priser:** Pris efter fyra genomförda inneloppen: 1000 m, 1500 m, 2000 m och 3000 m.  
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 19.30. Sedan ett heat var 8-10:e minut.  
Beräknad sluttid cirka 20.30
- Övrigt:** Träning i hallen kan genomföras "som vanligt", dock inte på rundbanorna under loppet.