

# Inbjudan Löparnas kväll Tingvalla

## inkl Värmlands DM/VDM 5000m Tisdagen den 4 juni 2013

Tingvalla IP, Karlstad

Arrangör: IF Göta Karlstad

**Heaten delas in efter beräknad löptid ange därför det vid anmälan.  
5000m är tillika DM/VDM för Värmlands distrikt, men är inte begränsad till  
endast löpare med klubbtilhörighet i Värmland.**

**Sträckor:** 3000m  
5000m

**Klasser:** Kvinnor Seniorer, K35, K40, K45 o.s.v  
Män Seniorer, M35, M40, M45 o.s.v

**Första start:** 3000m 18.30 Motion-, pojk- och flickklasser  
5000m 19:00 Senior- och veteranklasser

**Anmälan:** Till IF Göta på e-post: [tavling@ifgota.se](mailto:tavling@ifgota.se) eller på forum  
[ifgota.se/forum](http://ifgota.se/forum)  
**Ange namn, födelseår, klass, klubb och beräknad löptid.**  
Tillhanda senast 31 maj.

**Avgift:** 50:- för alla oberoende klass.  
Insättes i samband med anmälan på IF Götas Plusgiro 1319-3.  
Inkludera "DM" i meddelandefältet.

**Efter-anmälan:** Fram till 60 min före första start mot dubbel avgift.

**Pris:** DM-plaketter

**Plats:** Tingvalla, Karlstad

**Frågor:** Simon Hidén 054 - 21 23 27 (IF Göta, Kansli, VFIF)  
Lars Lundegård 073 - 43 74 887 (IF Göta)

**Resultat:** Publiceras på IF Götas hemsida: [www.ifgota.se](http://www.ifgota.se)