

2000M SKIERG

KARLSLUNDS IF SF OCH CROSSFIT SMEDJAN BJUDER IN TILL ÖPPET KLUBBMÄSTERSKAP I 2000M SKIERG.



Datum och plats

Söndag 26 november på Crossfit Smedjan. Tackjärnsgatan 5 Örebro.

Vilka får vara med

Tävlingen är öppen för alla, men för att vara med i något klubbmästerskap ska man vara medlem i Karlslunds IF SF eller Crossfit Smedjan.

Klasser och priser

De klasser som finns är HD19 samt HD45.

Priser delas ut till följande:

- 1a, 2a och 3e dam och herre totalt.
- Bästa dam och herre i HD45.
- Bästa dam och herre i Karlslunds IF SF
- Bästa dam och herre i Crossfit Smedjan



Tid och startlista

Startlista kommer göras utifrån anmälningarna och publiceras fredag 24e november.

Start var 12e minut med första start ca 9:30. Alla kör på samma maskin.

Det är viktigt att alla håller sin starttid!

Anmälan och kostnad

Anmälan görs till kroy111@hotmail.com eller i nyheten på Karlslunds IF SFs hemsida.

www.karlslundsif.org. Skriv namn, klass och klubbtilhörighet.

Det är gratis.

Ombyte och dusch

Möjlighet att byta om och duscha finns i Smedjans lokaler

Resultat och prisutdelning

Resultatlista publiceras så fort som möjligt efter att alla har kört.

Prisutdelning sker på plats. Är man inte kvar då får man sitt pris senare via en kompis.

Övrigt

Man behöver inte vara på plats under hela dagen utan kan komma, köra sitt lopp och sedan åka. Möjlighet att titta, prova utrustning och inspireras av Smedjans lokaler finns under dagen.

KARLSLUNDS IF SF OCH CROSSFIT SMEDJAN HOPPAS PÅ EN ROLIG, MEN JOBBIG, TÄVLING MED MÅNGA DELTAGARE OCH MÅNGA BRA PRESTATIONER.