



På uppdrag av Östsvenska friidrottsförbundet bjuder LGIF och IK Akele in till

DM & VDM på 10 000 m

Friidrottsarenan Campus Valla i Linköping,

30 september 2023

### Klasser:

Män senior	10 000 m
Män veteran M35, M40, osv	10 000 m
Kvinnor senior	10 000 m
Kvinnor veteran K35, K40, osv	10 000 m

### Anmälan:

Via [webathletics.se](https://webathletics.se) senast måndag den 25 september 2023. En officiell tid ska anges på sträckan alternativt en uppskattad tid för att underlätta seedningen vid stora startfält.

Ditt registrerade PB kommer att visas i Webathletics vid anmälan om ett sådant finns. Uppdatera detta om det inte stämmer med din förväntade tid, alternativt ange en tid om det saknas.

Efteranmälan: Kan göras via [webathletics.se](https://webathletics.se) och efteranmälan stänger dagen innan, den 29 september. Vid efteranmälan uttas dubbel avgift.

### Startavgift:

Varje start kostar 100 kr. Startavgiften faktureras respektive klubb i efterskott.

### Seedning och starttider:

Vid flera heat i DM-klasserna så kommer dessa att seedas efter nivå för att underlätta för de aktiva och arrangören. Varje heat får en starttid som meddelas ett par dagar innan tävling. Första start är 12:00.

Priser: Medalj till de tre främsta som representerar en förening från östsvenska distriktet i respektive DM-klass. Notera att de som tävlar i veteranklasserna även ingår som tävlande i seniorklassen.

### Skoregler:

Maximal tillåten sultjocklek är 25 mm, för veteranklasser spikskor max 30 mm samt övriga skor max 40 mm. För veteraner som deltar i seniortävling gäller sultjocklek 25 mm. Se mer via förbundets webbsida: <https://www.friidrott.se/tavling/Regler/Skoregler/>.

Eller skolista via denna: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>; under 'Manuals & Guidelines'.

Upplysningar: [mikael@akele.se](mailto:mikael@akele.se)

VÄLKOMNA!