



## **Inbjudan till "Löparnas Kväll 3000 meter" måndag 16 december**

Måndag den 16/12 inbjuder IFK Umeå till Löparnas Kväll 3000 meter i Dragonhallen.

Vid anmälan anger du ett realistisk tidsmål som vi därefter seedar de olika heaten efter. Precis som vanligt vid Löparnas Kväll förväntas man som deltagare hjälpa till med tidtagning och varvräkning i något av de heat som man själv inte springer.

Vi lottar ut priser bland deltagarna.

Du anmäler dig via anmälningsformulär på [www.ifkumea.com/friidrott](http://www.ifkumea.com/friidrott)

Första start 18.00.

Frågor? Maila: [hans.nilsson65@gmail.com](mailto:hans.nilsson65@gmail.com)

Välkomna!