

Välkommen till KM i terränglöpning.

Kvarnkojan, Granåsen, Bålsta

Lördagen den 14/9 10.00-13.00



Allmän information:

Lördagen den 14/9 är det dags för KM i terränglöpning på Granåsen. Tävligen är sanktionerad. Det är en trevlig och lättsprungna bana med utmanande backar i vacker natur.



I F8-P8 klasserna går det bra att föräldrar och tränare springer med under loppet om det behövs.

Grillen kommer att vara tänd så ta gärna med något att grilla. Vi kommer även att ha försäljning av korv för egen grillning om man inte har tagit med sig.



Det kommer också att finnas en begränsad försäljning av kaffe, kaka, festis och lite godis. Saft och vatten erbjuds samtliga löpare.

Klasser, tidsprogram och anmälan:

Veteraner deltar automatiskt även i senior KM.

Klasser	Sträcka	Starttid
F8 och yngre	800m	10.30
P8 och yngre	800m	10.45
F/P 11	2km	11.15
F/P 13	2km	11.15
F/P 14,15,17,19	4km	12.00
K, KVET	4km	12.00
M, MVET	4km	12.00
K, KVET	8km	12.00
M, MVET	8km	12.00

Medalj till 1, 2, 3:or i respektive klass förutom i de yngre klasserna där alla får pris. Tävligen är gratis. Vi välkomnar även icke medlemmar men endast medlemmar i BIK deltar i KM tävlingen.

Samtliga resultat visas live direkt vid tävlingen. För klasser from PF12 publiceras även resultaten på easyrecord.se samt på friidrottsstatistik.se.

Ordinarie anmälan via www.easyrecord.se. Efteranmälan samt nummerlappsutdelning sker på plats dock senast 30min före respektive starttid.

Vid frågor kontakta tävlingsledare Robert Thorslund, robert.thorslund@balstaik.se

Välkommen till KM i terränglöpning.

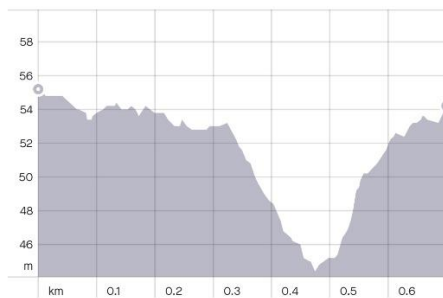
Kvarnkojan, Granåsen, Bålsta

Lördagen den 14/9 10.00-13.00



Banan:

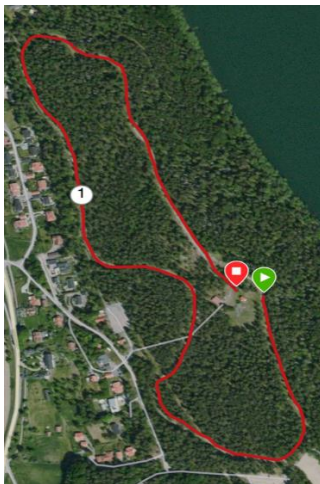
800m:



Elevation Gain 10 m

Max Elevation 55 m

2, 4, 8km:



Elevation Gain 27 m

Max Elevation 61 m

Välkommen till KM i terränglöpning.

Kvarnkojan, Granåsen, Bålsta

Lördagen den 14/9 10.00-13.00



Hitta hit:

[74692 Bålsta karta - hitta.se](https://hitta.se/74692/Balsta-karta)



Gå eller cykla: Följ Upplandsleden från Bålsta station. **Buss:** Ta buss 895, 803 eller 311 från Bålsta station till hållplats Grans gård. Därifrån är det cirka 300 meter att gå till reservatets nedre parkering. **Bil:** Ta väg 263 från Bålsta, sväng till höger vid den stora ladan strax utanför Bålsta samhälle där det står skyltat Naturreservat. Nedre parkeringen ligger cirka 300 meter uppför backen på vänster sida av vägen.

Övrig information: