

# Välkommen till klubbmästerskap i terränglöpning.

## Kvarnkojan, Granåsen, Bålsta

Lördagen den 18/9 10.00-12.30



### Allmän information:

Lördagen den 18/9 är det dags för KM i terränglöpning på Granåsen. Det är en trevlig och lättsprungen 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 och kaka. Saft och vatten erbjuds samtliga löpare.

### Klasser och tidsprogram:

Veteraner deltar automatiskt även i senior KM.

Klasser	Sträcka	Starttid
F 8 (född 13-21)	800m	10.15
P 8 (13-21)	800m	10.30
F 9,10,11 (10-12)	2km	10.50
P 9,10,11 (10-12)	2km	10.50
F 12,13 (08-09)	2km	11.10
P 12,13 (08-09)	2km	11.10
F 14,15,17,19 (07-02)	4km	11.30
P 14,15,17,19 (07-02)	4km	11.30
K, KVET(K35, K40 osv)	4km	11.30
M, MVET(M35, M40 osv)	4km	11.30
K, KVET(K35, K40 osv)	8km	11.30
M, MVET(M35, M40 osv)	8km	11.30

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

Samtliga resultat visas live direkt vid tävlingen. För klasser från PF12 publiceras även resultaten på [balstaik.se](http://balstaik.se) samt på [friidrottsstatistik.se](http://friidrottsstatistik.se)

Anmälan samt nummerlappsutdelning sker på plats 09.30-10.30 dock senast 30min före respektive starttid.

Vid frågor kontakta tävlingsledare Robert Thorslund, [robert@ermt.se](mailto:robert@ermt.se).

# Välkommen till klubbmästerskap i terränglöpning.

## Kvarnkojan, Granåsen, Bålsta

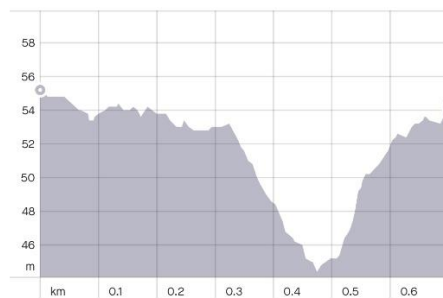
Lördagen den 18/9 10.00-12.30



### Banan:

Information gällande banorna.

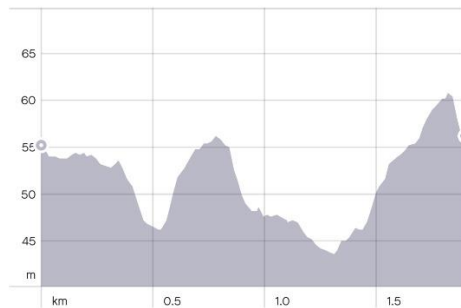
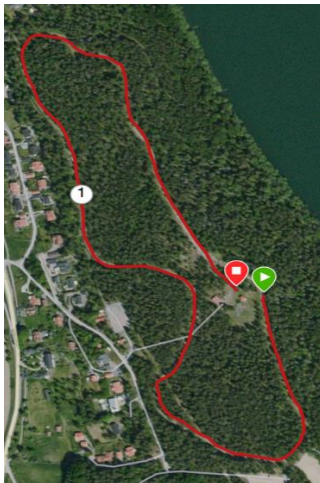
800m:



Elevation Gain 10 m

Max Elevation 55 m

2, 4, 8km:



Elevation Gain 27 m

Max Elevation 61 m

### 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.