

Bålsta Stadslopp - DM 10km Mittsvenska



DATUM: Lördag 29 april 2023
TID: 10km start kl. 10:00, 5km start kl. 11:00
PLATS: Loppet går på en mycket snabb bana i Centrala Bålsta. Start och mål på Gröna dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta.
DISTANS: 5 km och 10 km (ett varv för 5km och 2 varv för 10km)

DM 10km Mittsvenska: För 2023 är vi på 10km landsväg även DM för Mittsvenska. Tänk på att du då ska tillhöra en klubb i Mittsvenska friidrottsförbundet. (Dvs. föreningar inom de tidigare distrikten i Dalarna, Gästrikland, Hälsingland och Uppland.) Viktigt att ni uppger klubbtilhörighet vid anmälan. För att delta i DM måste man minst fylla 17 år under 2023, dvs. vara född senast 2006 eller tidigare. Självklart får du springa loppet även om du är yngre, men då ej som deltagare i DM.

ANMÄLAN på mittlopp.se för 250kr eller på plats men då kostar anmälan 300kr. Sista anmälan kl.09:00 den 29 april 2023. Nyhet för i år är att 5km även har en ungdomsklass, ungdom är flickor eller pojkar upp till och med 17år (född 2006 eller senare).

BRA ATT VETA

Nummerlappsutdelning: Gröna dalens IP med start 08:30

Ombyte: I Bålsta IK klubbhus på Gröna Dalens IP.

Vätskestation: Finns vid målgång samt vid varvning 10km.

Trafikregler: Loppet går på gångvägar och trottoarer och korsar bilvägar. Där ska trafikregler följas. Vid vägpasseringar kommer det stå vägvakter.

Prisutdelning: Pris till första 3 i varje klass. Samt lotteri bland löpare på 5km motion.

Hitta hit: Med pendeltåg eller buss till Bålsta central. Gångavstånd till IP. Kommer ni med bil finns det parkering i anslutning till Idrottsplatsen.

Banan: är 99% asfalt med undantag för kort parti grusväg och avslutande friidrottsbana vid målgång. Bansträckningen är kontrollmätt av friidrottsförbundets Birger Fält.

Kontakt: balstastadslopp@balstaik.se och ytterligare info: www.balstaik.se

Banrekord

10km herr: Victor Urquhart Smångs Spårvägen FK 30:07 (2021)

10km dam: Carolina Wikström Roslagens LK 32:42 (2021)

5km herr: Yassin Abdi Hässelby SK 15:39 (2022)

5km dam: Leonie Balter FK Studenterna 16:46 (2021)

Välkommen till oss och vår snabba bana!