



Førde IL Friidrett ynskjer velkommen til 3000m kveldsstemne 17. juli

TIDDSKJEMA:

20.45: 3000m. Fart til 9.45 ->

21.10: 3000m. Fart til 8.15. Hare: August Sveen

21.30: 3000m. Fart til 7.53. Hare: Sigurd Skjeseth

OBS. Heatet til 7.53 og 8.15 kan bli slegne saman utifra tal påmeldte. Endeleg tidskjema blir lagt ut laurdag formiddag.

STARTKONTINGENT OG PÅMELDING

Startkontingenten er kr. 100.

Påmeldingsfristen er 16. juli kl. 23.59. Påmelding blir gjort via Min idrett:

<https://minidrett.nif.no/Event#366878-011> .Ved påmelding skal startkontingenten sendast til Førde IL Friidrett kontonr: 3700 07 13954.

Hjarteleg velkomne til 3000m fest på Førde stadion 17. juli kl. 2045!