



**IF Mantra Sport inbjuder till  
Öppet DM/VDM 10.000 m för Mittsvenska distriktet  
Måndagen den 2 oktober 2023**

**Plats:** Uppsala Friidrottsarena, Råbyvägen 77, Gränby, Uppsala

**Starttid:** Måndag 2 oktober kl 18.30 (Heat B) och 19.30 (Heat A).

**Anmälan:** Till [info@mantrasport.se](mailto:info@mantrasport.se) senast 27 september. Uppge namn, ev förening, födelseår och förväntad löptid.

Efteranmälan: På plats på tävlingsdagen senast 45 minuter före första start. Vill du ställa upp som funktionär/varvräknare, anmäl dig gärna på [info@mantrasport.se](mailto:info@mantrasport.se)

**Startavgift:** 250 kr. Efteranmälan 350 kr. Födda -01 och senare 150 kr och ingen extra efteranmälningsavgift. Betala till plusgiro 140715-4 eller via Swish 070-234 11 88. Veteraner och juniorer deltar automatiskt även i senior-DM.

**Ombyte:** Tillgång till omklädningsrum/dusch/toalett.

**Upplysningar:** Fredrik Swahn, 070-234 11 88, [info@mantrasport.se](mailto:info@mantrasport.se)

Varmt välkommen!

