

# INDBYDELSE 2017 SÆSONEN

[BANETURNERINGEN.COM](http://BANETURNERINGEN.COM)



#BEDRETIDER

 FIND OS PÅ FACEBOOK  
BANETURNERINGEN



## BANETURNERINGEN



ALLE KAN DELTAGE

SKAL DU UDFORDRE DIG SELV PÅ BANEN?



PÅ "FRONTRUNNERS" PODCAST KAN  
MAN HØRE MERE OM BANETURNERINGEN  
[TRYK HER OG LYT MED FRA 29:25](#)



## INFORMATION

**HVEM KAN DELTAGE?** Alle kan deltage til stævnerne. Man behøves ikke være medlem af en atletikklub. Der løbes i separate heats for herrer og kvinder, undtagen på 5000m hvor der er undtagelser. Kom ind på banen og få en ærlig test over din form og mærk hvordan det er at løbe hurtigt på en klassisk atletikbane.

**HVORFOR SKAL MAN LØBE PÅ BANEN?** Baneløb er en ærlig og tiltalende måde at benytte samt teste sin løbeform på. Man løber, afhængigt af distancen, flere omgange af 400m og kan tit hjælpe hinanden til at få gode resultater. Man får en ærlig og retvisende test af ens niveau.

**HVOR HURTIGT ELLER LANGSOMT SKAL MAN LØBE?** Det forventes, at man på f.eks. 5000m kan løbe 24 min. og 22 min. som hhv. kvinde og herre. Stævnerne er åbne for alle. Dog kan man på Baneturneringens hjemmeside se hvilke gængse tider der løbes til stævnerne.

Se mere om det her: [SE ALLE RESULTATER FRA STÆVNERNE >>](#)

## DELTAG VED BT8 I TÅRNBY

DISTANCER 100m 200m 1500m 3000m

DATO **15. AUGUST**

LOKATION **TÅRNBY**  
TÅRNBY STADION

ARRANGØR **AMAGER AC**



**TILMELDING**

Foregår via [BANETURNERINGEN.COM](http://BANETURNERINGEN.COM)

Startgebyr: 80 kr. SENEST TILMELDING DEN 10. AUGUST