



64. internationale Phønixmarch (KT 2) Lørdag den 5. september 2020

Phønix byder hjertelig velkommen til Phønixmarchen 2020
samt **DM 20 km kapgang, mænd** og **DM 10 km kapgang, kvinder**.
Stævnet indgår som anden afd. i Dansk Atletik Forbunds Kapgangsturnering (klubturnering).

The Baltic Double

Modtag en erindringsmedalje ved gennemførelse af både Phønixmarchen den 5. september
og Kalmar Gångtrofé, søndag den 11. oktober 2020.

Omklædning og bad

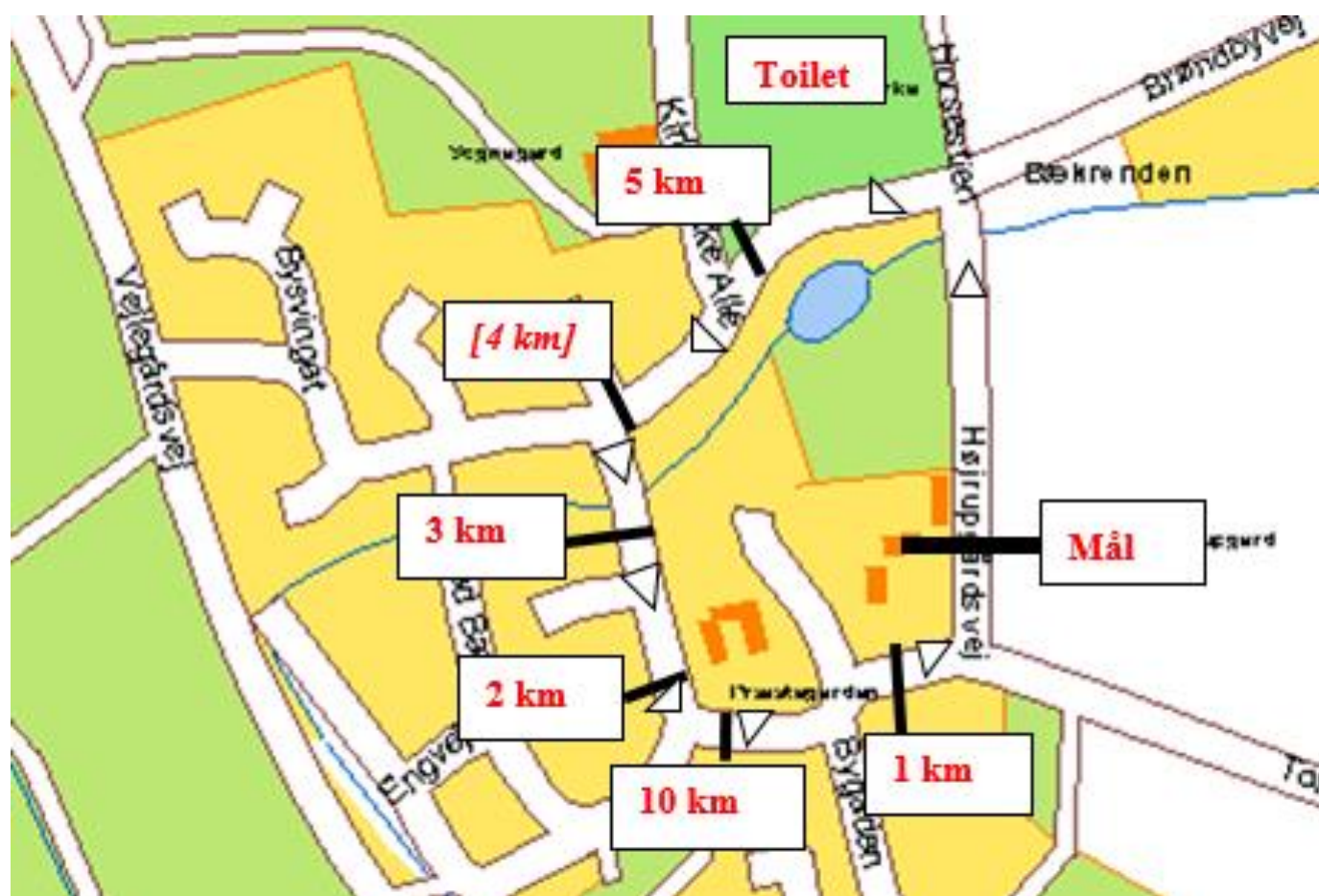
Vallensbæk Idrætscenter, Idræts Allé 2, 2625 Vallensbæk.

Rute

892 m rundstrækning i Vallensbæk landsby, præcist opmålt (AIMS).

Mål og parkering ved den røde lade, Højrupgårdsvej 1, 2625 Vallensbæk.

Se startsted for hver distance på kortet nedenfor. Toilet på Vallensbæk Kirkegård.





64. internationale Phønixmarch (KT 2)

Lørdag den 5. september 2020

Foreløbig tidsplan:	11.30 - 12.30		Udlevering af startnumre i idrætscenterets forhal
	12.30 -		Udlevering af startnumre ved mål i landsbyen
	13.00	20 km	M 20 (DM for tilmeldte) • K 20 (international klasse)
	14.00	10 km	M 20-B • K 20 (DM for tilmeldte) • M 18-19 • M 16-17
	15.30	5 km	Masters mænd • K 20-B • K 18-19 • K 16-17 • M 20-B
	15.40	3 km	Masters kvinder • M/K 14-15
	15.45	2 km	M/K 12-13
	15.50	1 km	M/K -11
	16.00	1 km	Åben klasse (uden bedømming)
	16.45		Afslutning, Idrætscenteret

Tidsplanen kan blive ændret afhængigt af antallet af tilmeldte.

Kapgangsturneringen (KT 2)

Kapgangsturneringen er opdelt i turneringer for hhv. ungdom, senior og masters. I seniorturneringen tæller resultaterne for 20 km mænd og 10 km kvinder.

Startgebyrer

Yngste børn, som går 1 km: 50 kr./70 SEK/70 NOK/7 EUR.

Øvrige starter, undtagen DM: 75 kr./110 SEK/110 NOK/10 EUR.

DM: 125 kr. for DM individuelt. 185 kr. pr. hold for DM

Et DM-hold består af mindst 3 fra samme klub ved samme individuelle DM.

DM 20 km mænd og DM 10 km kvinder er officielle DIF-danmarksmesterskaber.

Startgebyrerne betales foreningsvist på stævnedagen.

Afslutning og diplomer

Efter stævnet udleveres resultatlister samt diplomer til alle gennemførende i Vallensbæk Idrætscenter.

Tilmelding:

Klubvis senest lørdag den 29. august 2020.

Til Peer Jensen, peer2@mail.dk, 2066 2729.

Angiv klub, årgang, aldersgruppe, distance, årsbedste tid og personlig rekord for distancen.