



IFK Nora inbjuder till Terräng-DM  
för ungdomar, seniorer samt veteraner.



Lördag 14 april

Ingår i Löpex Sports Långloppscup

<u>Klasser</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Starttid</u>
1. F11 (01-02)	2150m.	13.00
2. F13 (99-00)	2150m.	13.00
3. F15 (97-98)	4350m.	13.40
4. F17 (95-96)	4350m.	13.40
5. F19 (93-94)	4350m.	13.40
6. P11 (01-02)	2150m.	13.20
7. P13 (99-00)	2150m.	13.20
8. P15 (97-98)	4350m.	14.10
9. P17 (95-96)	4350m.	14.10
10. P19 (93-94)	4350m.	14.10
11. Kvinnor seniorer	4350m.	13.40
12. Kvinnor veteraner	4350m.	13.40
13. Män seniorer	4350m.	14.10
14. Män veteraner	4350m.	14.10
15. Motion, (öppen klass)	4350m.	14.10

Lagtävling i senior- respektive veteranklassen med tre deltagare från samma klubb.  
I veteranklassen ingår de tre bästa löparna med en ålder över 35 år.  
Ingen speciell anmälan krävs till lagtävlingen.

**Anmälan:** Kan göras via formuläret på IFK Noras hemsida [www.ifknora.com](http://www.ifknora.com) eller via e-post [terrang\\_dm@ifknora.com](mailto:terrang_dm@ifknora.com) senast den 11 april.  
Ange namn, klass, födelseår samt förening.  
Deltagare måste vara medlem i en förening ansluten till Närkes Friidrottsförbund. (Gäller inte klass 15).

**Avgift:** 100:- för klasserna 11-15. 60:- för klasserna 1-10  
Avgiften insättes på plusgiro 42 36 38-6 i samband med anmälan.

**Efteranmälan:** Från kl.10.00 och fram till kl.12.30 för klasserna 1, 2, 6 och 7. För övriga klasser gäller kl.13.00. Avgiften vid efteranmälan är 200:- resp.120:-

**Priser:** DM-plaketter till de tre främsta individuellt samt till segrarna i lagtävlingen.

**Tävlingsplats:** Norvalla IP. Kör "stora infarten" in mot Nora. Tag sedan vänster i höjd med Flügger Färg. Efter ca 300m. ta vänster igen. Parkering på höger sida.  
Banan är kontrollmätt 2008-04-08 av förbundsmätare Bertil Sundin.

**Omklädning:** I anslutning till tävlingsplatsen.

**Servering:** Möjlighet att köpa enklare förtäring finns i byggnaden inne på idrottsplatsen.

**Resultat:** Redovisas på IFK Noras hemsida [www.ifknora.com](http://www.ifknora.com)

**Upplysningar:** Peter Comét, 070-257 43 21, [loping@ifknora.com](mailto:loping@ifknora.com)

**VÄLKOMMEN!**