



PM TERRÄNG-DM 2012



Välkommen till årets korta Terräng-DM för ungdomar, seniorer och veteraner.

<u>Klasser</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Starttid</u>
F11 – F13	2150m.	13.00
P11 – P13	2150m.	13.20
F15 – F17 – F19	4350m.	13.40
Kvinnor seniorer och veteraner	4350m.	13.40
P15 – P17 – P19	4350m.	14.10
Män seniorer och veteraner	4350m.	14.10
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.

Nummerlappar: Delas ut från kl.10.00 vid omklädningsrummen på Norvalla IP.

Efteranmälan: Från kl.10.00 och fram till kl.12.30 för klasserna F11 - F13 och P11 - P13
För övriga klasser gäller kl.13.00.
Efteranmälningsavg. är 200:- för senior/veteran samt 120:- för ungdomar

Start och mål: På och i anslutning till grusplanen vid omklädningsrummen.
Löpare som bryter tävlingen måste anmäla detta till målfunktionärerna.

Banan: Del av motionsspåret i direkt anslutning till omklädningsrummen.
Löpes 1 resp. 2 varv och mäter 2150 resp. 4350m.
Banan är kontrollmätt 2008-04-08 av förbundsmätare Bertil Sundin.

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

Prisutdelning: Kl.14.00 för 11- och 13-årsklasserna samt kl.15.00 för seniorer, veteraner
samt lagtävlingen. Prisutdelningen äger rum inne på idrottsplatsen.

Servering: Möjlighet att köpa enklare förtäring finns i byggnaden bredvid fotbollsplanen.
(Mot nr.lappen får alla löpare kaffe/saft och korv eller smörgås utan kostnad)

Resultat: Redovisas på IFK Noras hemsida www.ifknora.com

VÄLKOMMEN OCH LYCKA TILL!

IFK Nora Långlöpning