



# Vårterrängen 2024

i samarbete med Coop Nora.

IFK Nora bjuder in alla barn, ungdomar och vuxna till terrängtävlingar vid Norvalla.

**Första deltävlingen arrangeras torsdag 18/4.**

*Arrangemanget består av 5 olika deltävlingar:*

*Torsdag 18/4, Måndag 22/4, Torsdag 25/4, Måndag 29/4 samt Torsdag 2/5*

Efter genomfört lopp bjuder Coop Nora på frukt och saft.

**Anmälan** sker på plats, från kl. 16:30 vid första tävlingstillfället, därefter från kl. 17.00.

**Startavgift: 125:- som kan betalas med swish eller kontant.**

**Endast en avgift för samtliga deltävlingar.**

Yngsta klassen är födda 2019 eller senare och de är först ut med start klockan 17:30,

**Avslutning med prisutdelning sker måndag 6/5.** Prisutdelningen börjar 17.45 med möjlighet att prova på friidrottsgrenar från 17:00.

Efteråt bjuder vi alla som deltagit i tävlingarna på korv med bröd.

**Regler för pokaljakten:**

**Alla barn upp till 11år** (födda 2013 och senare) och som deltar vid minst 4 tillfällen vinner en pokal. De som deltar vid 1-3 tillfällen vinner en medalj.

**Tävlingsregler från 13 år och uppåt:**

De fyra bästa placeringarna vid deltävlingarna räknas samman och ger slutplacering i terrängserien. 1:an, 2:an och 3:an vinner diamant, övriga deltagare vinner en medalj.

**Åldersklasser och distanser:**

Flickor födda 2019 och senare, löper 300m (utan tidtagning)

Pojkar födda 2019 och senare, löper 300m (utan tidtagning)

F7, födda 2017 och 2018, löper 600m

P7, födda 2017 och 2018, löper 600m

F9, födda 2015 och 2016, löper 700m

P9, födda 2015 och 2016, löper 700m

F11, födda 2013 och 2014, löper 1000m



P11, födda 2013 och 2014, löper 1000m

F13, födda 11 och 12, löper 1250m

P13, födda 11 och 12, löper 1250m

F15, födda 09 och 10, löper 2500m

P15, födda 09 och 10, löper 2500m

F17, födda 07 och 08, löper 2500m

P17, födda 07 och 08, löper 2500m

Män och kvinnor löper 2500m

Vid frågor kontakta:

Erik Henrysson 070-293 98 56

Sofie Semstrand 070-659 56 91