

Almby IK inbjuder till DM och VDM i terränglöpning

Lördagen den 9 november 2013

Start & mål

Vid Almby IK:s klubbstuga på Ljungvägen 16 i Brickeberg, Örebro. Vägvisning med orienteringsskärm från Universitetsrondellen. Webb-länk till tävlingsarena:

<http://kartor.eniro.se/m/nZRbf>

Banan (varvbana 4,8 resp.12 km)

Markspåret med grusvägar och skogsstigar.

Omklädning

Omklädningsrum och dusch i Ljungstugan.

Deltagare

DM-tävlingen öppen för löpare i förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet.

Övriga löpare är välkomna i motionsklasserna.

Starttider

4 och 8 km ungdoms- tävlings- och motionsklasser startar **klockan 11 00**.

12 km tävlings- och motionsklasser startar klockan **12 30**.

Klassindelning

KS, K35 – K85+	8 km	100 kr
M60 – M85+	8 km	100 kr
MS, M35 – M55	12 km	100 kr
Ungdomsklasser P/F	4 km	50 kr
Motionsklass	8 km	100 kr
Motionsklass	12 km	100 kr

Lagtävling enligt gällande regler för DM.

Anmälan

Senast söndag 3 november via e-post till tsj@spray.se

Ange namn, födelseår, klass samt eventuell förening i anmälan.

Anmälningsavgift 100 kronor för vuxna och 50 kronor för ungdom. Betalas till BG 618-3917 i samband med anmälan. Ange Terräng-DM.

Efteranmälan senast en timma före start mot dubbel avgift.

Priser

DM/VDM - plaketter i alla klasser utdelas av Närkes Friidrottsförbund.

Priser i Ungdomsklasserna.

Försäljning

Fika finns att köpa i Ljungstugan.

Upplysningar

Thomas Johansson

070-487 48 65

tsj@spray.se

Välkomna önskar

ALMBY IK
90 år 1923-2013



Terräng DM 2013