



Inbjuder till DM och VDM i terränglöpning

Klasser

Män 12000 m + lagtävling

Kvinnor 8000 m + lagtävling

M35-M55 12000 m + lagtävling

M60 osv 8000 m

K35, K40 osv 8000 m + lagtävling

Motionsklasser 8 o 12 km

Dag: lördag 22 oktober 2011

Tid: Heat 1 (8km) startar 10 30. Heat 2 (12km) startar 12 00

Plats: Ljungstugan, Ljungvägen 16 i Brickeberg söder om Örebro universitet

Banan: 2 respektive 3 varv på 4 km bana till största delen på Markaspåret.
Kuperat

Priser: DM-tecken i vanlig ordning

Anmälan senast 16/10 till tsj@spray.se

Avgift: 100 kr insättes på BG 618-3917 i samband med anmälan, ange Terräng-DM

Efteranmälan på plats senast 1 timma före första start mot dubbel avgift.

Omklädning och dusch i Ljungstugan

Fika finns att köpa

Upplysningar: Thomas Johansson 019 6110099, 070 4874865

Almby IK välkomnar löpare och orienterare till en utmaning på det beryktade Markaspåret