



Terräng DM 2025

Påskafton lördag 19 april i Nybro



*Glasrikets RC Nybro och Högby IF
hälsar alla löpare inom Östsvenska välkomna till
naturområdet Svartbäcksmåla utanför Nybro för årsets DM i terränglöpning!*

Klasser, sträckor och starttider

Start 12:00 , 2 km	Start 12:30 , 4 km	Start 13:15 , 4 km	Kl. 13:45
Klass Född år	Klass Född år	Klass Född år	Prisutdelning 4 km
P13 2012-2013	P15 2010-2011	F15 2010-2011	
F13 2012-2013	P17 2008-2009	F17 2008-2009	
	Män alla	Kvinnor alla	
Kl. 12.20	M35-55 1990-1966	K vet 1990 o tidigare	
Prisutdelning 2 km		M60- 1965 o tidigare	

Alla löpare som springer 4 km räknas som att de springer i seniorklass samt eventuellt egen åldersklass. Arrangören ser till att automatiskt dela ut dubbla placeringar till de som ska få.

Lagtävling - Tremannalag automatiskt i dessa klasser:

- Män
- Kvinnor
- Män vet (minst en +40 år, en +50 år)
- Kvinnor vet (minst en +40 år, en +50 år)
- P17+P15 (minst en 14-15 år)
- F17+F15 (minst en 14-15 år)
- P13
- F13

Avgifter

Vuxen	110 kr
15+17 år	80 kr
13 år	60 kr

Anmälningsavgifterna faktureras föreningen efteråt, gäller även efteranmälningar.

Anmälan

Via e-post till fridrott@hogbyif.se senast **söndagen 13 april**.

Ange: Namn, födelseår och förening.

Nummerlappar/efteranmälan

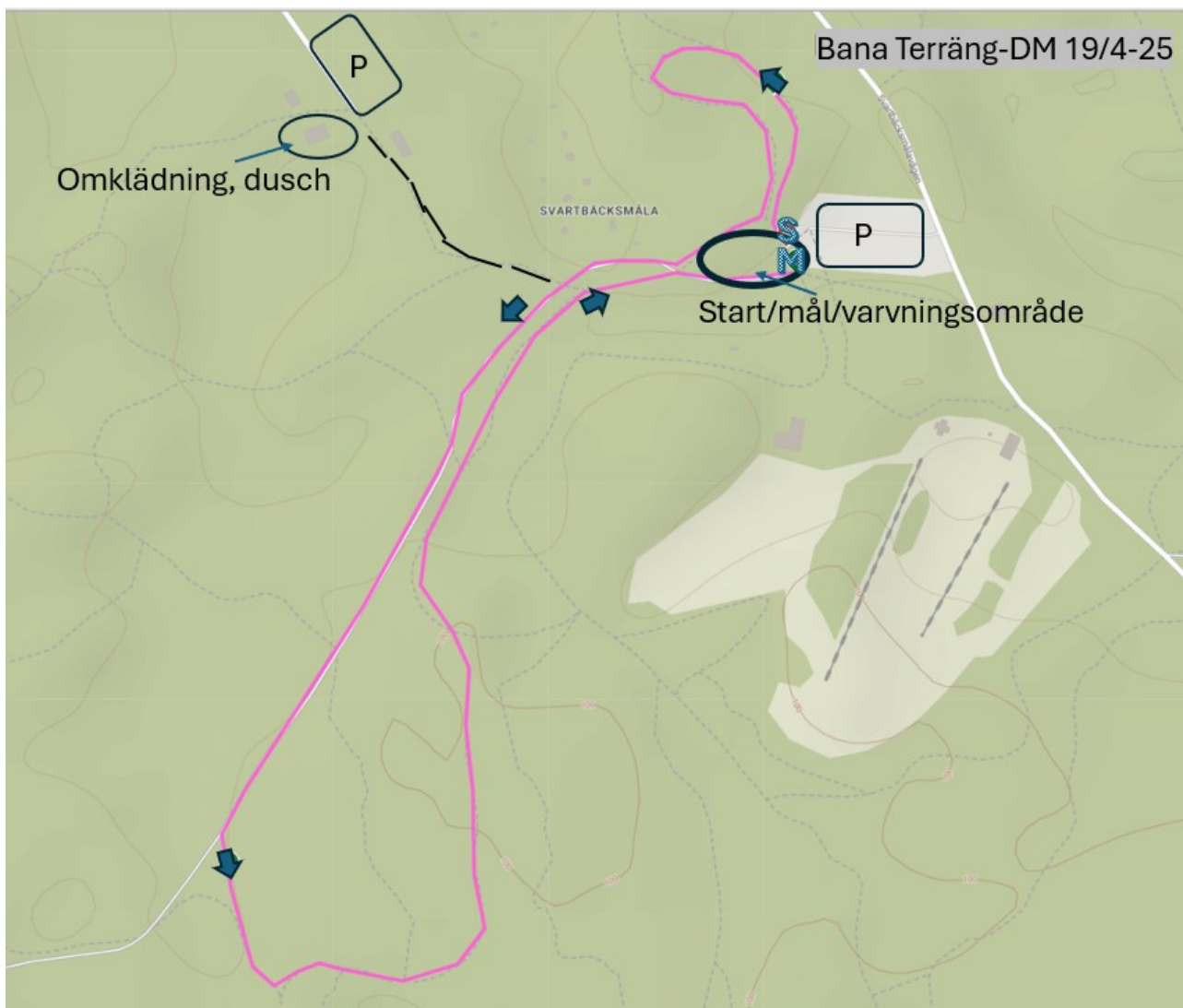
Vid start- o målområdet från kl. 10.30.

Efteranmälan senast 1 timma innan start mot dubbel avgift.

Vägbeskrivning/parkering/omklädning

Kör mot Nybro. Sväng av 25:an söder om Nybro mot Svartbäcksmåla. Rakt fram leder till stora parkeringen alldeles bredvid start/mål. För att komma till Nybro OK-stugan där dusch/omklädning erbjuds svänger man höger ca: 300 m efter att man lämnat 25:an.

Det är ca: 300 m promenadvägen mellan start/mål och OK-stugan.



Bana: Varvlängd 2 km. 12-13 år springer ett varv, övriga två varv. Underlag: motionsspår/grusväg.

Tävlingsdräkt: Enligt Svenska Friidrottsförbunds regler ska klubbdräkt bäras.

Prisutdelning:

Sker kl. 13.45 för samtliga klasser, individuellt och lag.
Östsvenskas DM-medalj guld-silver-brons till 1a-2a-3a.

Upplysningar:

Calle Nilsson tel. 070-444 31 02, friidrott@hogbyif.se

Markus Andersson tel. 0733-68 84 60, markus_andersson2000@yahoo.se

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS TERRÄNG-DM