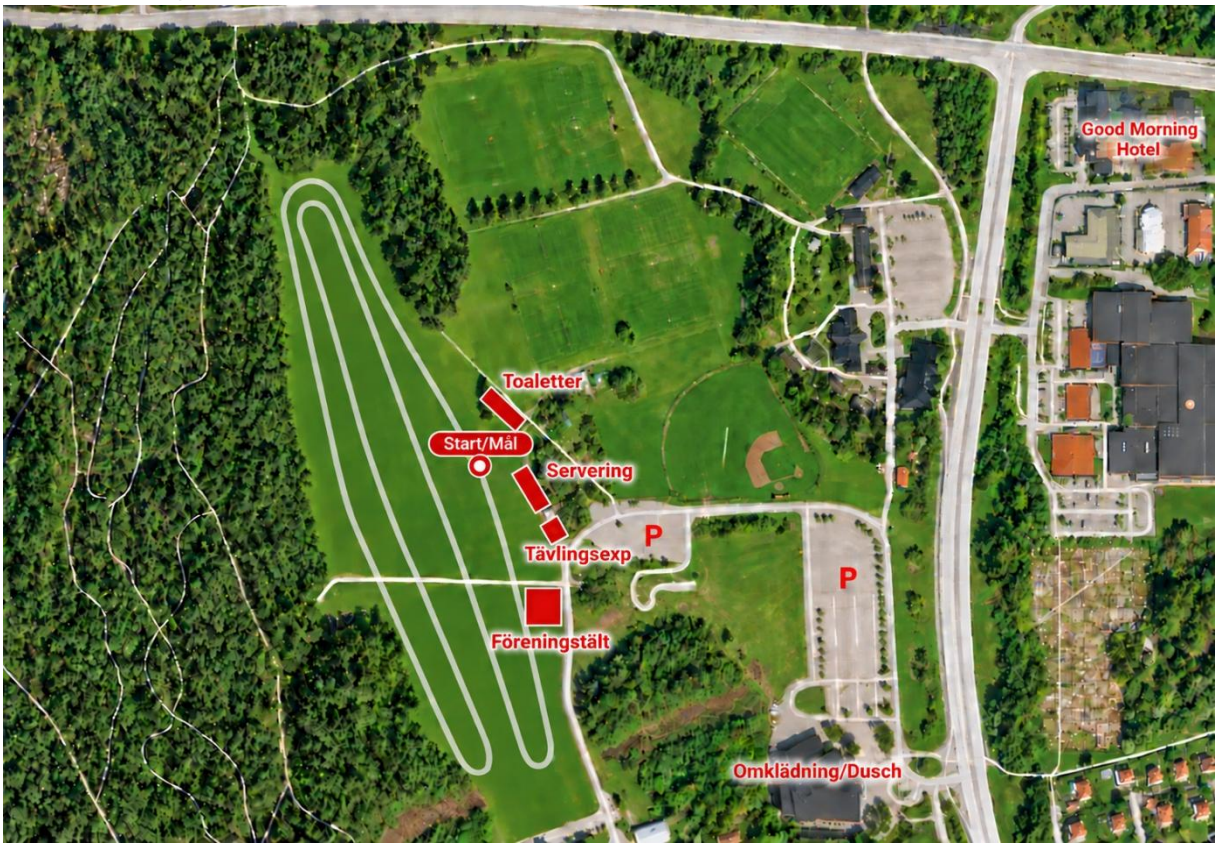
# PM Terräng-SM 2026

TERRÄNG-SM 2026
VÄSTERÅS 24-25 OKTOBER

**Arena**
Rocklunda IP. Omklädning och dusch i Expandia Arena. Gott om avgiftsfria bilparkeringar på området. Hållplats ”Rocklunda N” med lokalbuss 2, 6 och 21.




**Banan**
Banan sträcker sig över ett plant gräsområde (under 0,5 höjdmeter). Enbart lättlöpt gräs med en 2-3m bred grusväg som passeras fyra gånger per varv. Varvet går i nordlig riktning från starten. Hinder i form av höbalar förekommer på delar av banan. Det finns möjlighet att besöka området och känna på banan på fredagen 23/10 från 15.00. **OBS! Området kanske inte är färdigställt. Vänligen visa hänsyn för pågående arbete inför tävlingen.**

**Nummerlappar, avprickning och insläpp**
Uthämtning av nummerlappar sker vid start- och målområdet och gäller som avprickning. Uthämtning/avprickning sker individuellt senast 60 minuter före start.

Tider för uthämtning:

- Lördag 8:15–15:15
- Söndag 8:15–12:10

Tävlar du i flera lopp måste du hämta ut en nummerlapp för varje klass. Nummerlappar ska bäras på bröstet och reklamen får inte vikas in. Veteraner och klasserna 15–17 år samt 22 år har även en ”klassnummerlapp” som ska fästas på ryggen. Insläpp till startområdet sker 10 min före start vid startområdet och stänger 2 min före start. Deltagare som ej är på plats riskerar att nekas start.

**Efteranmälan**
Efter att ordinarie anmälningstid gått ut kan efteranmälan göras digitalt via anmalmig.nu fram till 60 min innan respektive start. Efteranmälningsavgift för seniorer och veteraner är 530 kr och för juniorer och ungdomar 430 kr.

**Vätska och målservice**
Vatten vid varvning samt vi målgång. Dextrosol vid målgång.

**Protest**
Protest ska göras muntligt till löpledare inom 30 minuter från det att resultatet publicerats. Löpledares beslut kan överklagas skriftligt till tävlingsjuryn. Den skriftliga överklagan ska vara inlämnad till informationen inom 30 minuter från tidpunkten från löpledarens beslut. I samband med skriftlig överklagan lämnas en deposition via Swish på 400:- för ungdom/junior och 500:- för senior.

**Dopingkontroll**
Dopingkontroll kan genomföras under helgen.

**Servering/Lunch**
Mindre kiosk med korv med bröd och fika på tävlingsområdet. Bokad lunch senast fredag 16/10 serveras på Good Morning Hotels lördag och söndag 11.00-14.00. Förbokade lunchkuponger hämtas ut i tävlingsexpeditionen av föreningsansvarig.

**Klubbtält**
Egna klubbtält kan sättas upp på markerad plats på tävlingsområdet (se karta ovan). **OBS!** Området övervakas inte nattetid.

**Toalett**
Portabla toaletter finns i närheten av start/mål. Finns även i Expandia Arena där omklädning och dusch sker.

**Tävlingskläder**
Tävlande ska bära reglementsenlig klubbdräkt.

**Resultat**
Samtliga resultat finns att hitta på tävlingens webbplats:

**Kontakt**
E-post: henrik@vasterasfriidrott.se. Telefon: 070-281 07 57

**Tidsprogram**

| **Lördag** | **24 oktober** | | **Söndag** | **25 oktober** | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tid** | **Klass** | **Sträcka** | **Tid** | **Klass** | **Sträcka** |
| 10:00 | K60-K85 | 4 km | 10:00 | F19 | 6 km |
| *10:45* | *Prisutdelning K60-K85 + lag* | | *10:45* | *Prisutdelning F19* | |
| 11:00 | M60-M85 | 4 km | 11:00 | P19 | 6 km |
| *11:45* | *Prisutdelning M60-M85 + lag* | | *11:45* | *Prisutdelning F19* | |
| 12:00 | K35-K55 | 8 km | 12:00 | K/K22 | 10 km |
| *12:45* | *Prisutdelning K35-K55 + lag* | | *13:00* | *Prisutdelning K/K22* | |
| 13:00 | M35-M55 | 8 km | 13:10 | M/M22 | 10 km |
| *13:45* | *Prisutdelning M35-M55 + lag* | | *14:00* | *Prisutdelning M/M22* | |
| 14:00 | F15/F16/F17 | 4 km | | | |
| *14:30* | *Prisutdelning F15/F16/F17 + lag* | | | | |
| 14:45 | P15/P16/P17 | 4 km | | | |
| *15:15* | *Prisutdelning P15/P16/P17 + lag* | | | | |
| 15:30 | K/K para | 4 km | | | |
| *16:00* | *Prisutdelning K/K para + lag* | | | | |
| 16:15 | M/M para | 4 km | | | |
| *16:45* | *Prisutdelning M/M para + lag* | | | | |

**Särskilda Tävlingsregler**
Individuellt Tävlingsklasserna för ungdomar, juniorer och veteraner är åldersbundna. Utöver seniorklasserna är det endast tillåtet att tävla i sin ordinarie åldersklass. Där olika klasser har gemensam start genomförs fortsatt individuella tävlingar i respektive klass med separata resultatlistor. För att få delta i seniorklass vid terräng-SM måste löpare vara födda 2009 eller tidigare.

SM och USM i parafriidrott
Inom ramen för tävlingen genomförs svenska mästerskap i parafriidrott för seniorer och ungdomar i klasserna S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående.

Ungdoms-SM i parafriidrott genomförs i 17-årsklass (P17/F17) och är öppet för löpare som under året fyller 15–17 år (d.v.s. är födda 2009–2011).
Tävlingssträckan för samtliga paraklasser är 4km, och deltagarna i paraklasserna startar tillsammans med övriga löpare i M och K, respektive P17 och F17.

<u>Lagtävlingar</u>
Lagtävlingar genomförs i samtliga individuella klasser, dock slås följande klasser ihop i gemensamma lagtävlingar över klassgränserna: F15–F17, P15–P17, K22–K (10 km), M22–M (10 km), K35–K55, K60+, M35–M55, M60+.

I samtliga grenar genomförs lagtävling där lagets resultat utgörs av den sammanlagda placeringssiffran för föreningens tre bästa löpare. Deltagare i paraklass kan räknas in i

lagtävlingen. Placeringssiffra räknas utifrån löpares faktiska placering i loppet, oavsett om de löpare som kommit först i mål deltar i lagtävling eller inte. Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffra kommer det lag före vars tredje löpare har bäst placering. Medaljer i lagtävling tilldelas även föreningens fjärde och femte löpare enligt resultatlistan. Om föreningen har minst åtta fullföljande löpare räknas den sammanlagda placeringssiffran för löpare 6-8 från klubben som resultat för klubbens andralag, där även föreningens eventuellt nionde och tionde löpare kan räknas in i laget och tilldelas SM-medalj.

För att lagtävling ska ha status som svenskt mästerskap krävs att minst tre olika föreningar har anmält minst tre löpare vid anmälningstidens utgång den 14 oktober 2026. Gäller ej veteraner och deltagare i paraklass.

**Varmt välkomna till Västerås och Terräng-SM 2026!**

Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet

BAUHAUS

Team partners Svenska Friidrottsförbundet

Folksam Prioritet Finans Sundström folkspel ATEA