

# Öppna MITTSVENSKA TERRÄNG-DM 2023

SÖNDAG 8 OKTOBER I RIMBO



På uppdrag av Mittsvenska friidrottsförbundet bjuder Löparklubben Roslagen in till distriktsmästerskapen i terränglöpning - söndagen den 8 oktober 2023. Mästerskapet äger rum i terrängspåret vid änden av Rånäsvägen och Bondvägen i Rimbo. Tävlingsbanan håller hög kvalitet med breda spår i en kuperad men löpvänlig terräng. Varning sker vid startområdet på underlag av gräs. Parkering och omklädningsrum med dusch och toaletter finns vid Bålbroskolan ca 500 m från start- och målområdet.

START	KLASS	DISTANS	AVGIFT
11.00	P11, P13, F11, F13 (P/F 11 ej DM-status)	2 km	100:-
11.30	Kvinnor (K), K60- (5-årsklasser)	4 km	200:-
11.30	F15, F16, F17, F19	4 km	150:-
12.00	Män (M), M60- (5-årsklasser)	4 km	200:-
12.00	P15, P16, P17, P19	4 km	150:-
12.30	K35, K40, K45, K50, K55	8 km	200:-
13.30	M35, M40, M45, M50, M55	8 km	200:-
14.30	M22, K22	10 km	150:-
14.30	Män (M), Kvinnor (K)	10 km	200:-

## Lagtävling

Lagtävlingar genomförs i samtliga DM-klasser, dock slås följande klasser ihop i gemensamma lagtävlingar över klassgränserna: F15-F19, P15-P19, K22-K10, M22-M10, K35-K55, K60-, M35-M55 M60-.

Ett lag består av tre löpare från samma förening och resultatet i lagtävlingen utgörs av lagmedlemmarnas sammanlagda placeringssiffra i den individuella tävlingen. För att lagtävling ska ha DM-status krävs att minst tre olika föreningar har anmält minst tre löpare vid anmälningstidens utgång den 29 september 2023.

## Anmälan

Anmälan senast den 29 september 2023 till [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se), ange namn, klubb, klass och födelseår.

Anmälningsavgiften sätter du in på bankgiro 5124-0232 eller Swish 123 335 25 80.

Efteranmälan på plats, senast 60 min före start till en extra kostnad av 100 kronor.

[WWW.LKROSLAGEN.SE](http://WWW.LKROSLAGEN.SE)

