



IFK Lidingö Friidrott och Svenska Friidrottsförbundet bjuder in till SM i terränglöpning.

DAGSPROGRAM OCH STRÄCKOR

Lördag 18 oktober 2025. Första start kl. 10.00

VSM K60 och äldre, M60 och äldre	4 km (två varv)
VSM K35–K55, M35–M55	8 km (fyra varv)
USM F15/16/17, P15/16/17	4 km (två varv)
Para-USM P17, F17 (S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående)	4 km (två varv)
SM K, M (kort terräng)	4 km (två varv)
Para-SM M, K (S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående)	4 km (två varv)

Tävlingarna beräknas vara avslutade runt kl. 16.15

Söndag 19 oktober 2025. Första start kl. 10.00

JSM F19, P19	6 km
Barn- och ungdomsstafett	4 x 1 km (två varv)
SM K, M + JSM K22, M22	10 km (fem varv)
SM-fyran, motionsklass	4 km (två varv)

Tävlingarna beräknas vara avslutade runt kl. 14.30

TIDSPROGRAM

Ett preliminärt tidsprogram finns tillgängligt på hemsidan för att ge en uppfattning ungefär hur tävlingen avses att genomföras. Det slutliga tidsprogrammet kommer att fastställas efter att anmälningstiden har löpt ut.

BANA OCH UNDERLAG

Tävlingsområdet är i beläget på Koltorps gärde. Underlaget är övervägande gräs med partier av grusväg.



BOENDE

Vi rekommenderar boende på Rönneberga konferens. Läs mer i separat dokument på tävlingens hemsida www.friidrott.se/svenska-masterskap/terrang-sm/

TÄVLINGEN

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 2008 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 2008–2010).

Tävlingssträckan för samtliga paraklasser är 4km, och deltagarna i paraklasserna startar tillsammans med övriga löpare i M och K, respektive P17 och F17.

Lagtävlingar

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 8 oktober 2025.

ANMÄLAN

Anmälan görs på <https://anmalmig.nu/anmalan/7472ec14-d280-405e-8372-dbf1c7a7963b/>. Sista dag för ordinarie anmälningar är 8 oktober 2025. Efteranmälningar mottages fram till en timme före tävlingsstart. Efteranmälan kan göras via anmälningssidan fram t.o.m. [15 oktober].

Anmälningsavgifter (se under särskild rubrik för SM-stafetten)

Klass	Ordinarie anmälan	Efteranmälan
SM, JSM och VSM	230 kr	530 kr
USM (15–17 år)	180 kr	430 kr

Notera: För anmälda i K22/M22 krävs ingen separat anmälan för K (10 km)/M (10 km). Anmälda i K22/M22 deltar automatiskt i seniorloppen, K (10 km)/M (10 km).

SM-behörighet

För att delta i SM måste löpare representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Utländsk medborgare kan vara SM-behörig om nedanstående villkor är uppfyllda:

1. har varit folkbokförd och huvudsakligen vistats i Sverige i minst ett år,
2. har tillstånd från hemlandets nationsförbund att representera svensk förening, och
3. inte under samma kalenderår deltar i nationellt mästerskap i hemlandet.

Kontakta hanna.strindhag@friidrott.se i god tid för information om hur ansökan om tävlingstillstånd för utländsk medborgare går till.

SM-fyran

Är du nyfiken att springa SM-banan utan att tävla bland eliten? Då är SM-fyran din grej.

Här erbjuder vi ett motionslopp på 4 km där alla springer samma bana som eliten. Upplev ett SM - i din egen takt.

SM-stafetten

Till SM-stafetten välkomnar vi alla barn upp till och med 14 år. Bilda lag om fyra deltagare som vardera springer 1000m (ett halvt varv på banan). En både rolig och spännande utmaning att göra med kompisarna, oavsett om du är löpare eller inte – alla kan vara med! Varje lag ska ha minst en tjej och minst en kille. Det är alltså en mixstafett. Vi delar in alla lag i två klasser: upp t.o.m. 12 år och 13–14 år. Man kan alltså mixa flera olika åldrar i samma lag. Anmälningavgift 400 kr / lag.

TRANSPORT

Tävlingen avgörs på Koltorps gärde. Information om transport och parkering kommer återfinnas på tävlingens hemsida under hösten samt i tävlings-PM.

ÖVRIGT

Vi kommer att löpande lägga upp nyheter och information på tävlingens hemsida www.friidrott.se/svenska-masterskap/terrang-sm/

På hemsidan kommer även PM inför tävlingen publiceras senast 3 dagar innan tävlingen. Tävlingarna kommer att livesändas på Friidrottskanalen.

KONTAKT

Telefon: 072-727 95 00

E-post: ifk@lidingofri.se

Arrangemangets Lokala Sponsorer

Lokala partners till Terräng SM 2025



Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet



Nationella partners Svenska Friidrottsförbundet

