

# KVISMAREDALENS IF

**och Sandvads Sportstugeförening inbjuder till DM i terränglöpning för ungdom, seniorer och veteraner samt utom DM-tävlan klass för de yngsta.**

**Onsdagen den 5 maj 2010 med första start kl 18.30.**

**(Obs. ändrad dag och tid!)**

---

Klasser:		Starttider	
1. Flickor och pojkar 1-9 år	1000 m	18.30	(ej DM)
2. Flickor 11	2000 m	18.40	
3. Flickor 13	2000 m	18.40	
4. Pojkar 11	2000 m	18.55	
5. Pojkar 13	2000 m	18.55	
6. Flickor 15	4000 m	19.15	
7. Flickor 17	4000 m	19.15	
8. Flickor 19	4000 m	19.15	
9. Flickor 22	4000 m	19.15	
10. Damer seniorer	4000 m	19.15	lagtävlan
11. Damer 35, 40, 45, 50, 55, 60 osv	4000 m	19.15	lagtävlan
12 Damer motion	4000 m	19.15	(ej DM)
13. Pojkar 15	4000 m	19.45	
14. Pojkar 17	4000 m	19.45	
15. Pojkar 19	4000 m	19.45	
16 Pojkar 22	4000 m	19.45	
17. Herrar seniorer	4000 m	19.45	lagtävlan
18. Herrar 35, 40, 45, 50, 55, 60 osv	4000 m	19.45	lagtävlan
19 Herrar motion	4000 m	19.45	(ej DM)

---

**START OCH MÅL** VID SPORTSTUGAN, SANDVAD, som ligger 5 km söder om Odensbacken efter vägen mot Kilsmo och Brevens bruk.

**Omklädning** och **dusch** och **nummerlappsutdelning** sker vid starten. Enklare förtäring finns i stugan. **Banan** är kuperad 2 000 m terrängspår (ej elljusspåret). **DM-plaketter** till den tre första.

**Anmälan** skickas till Kvismaredalens IF, Box 57, 715 21 Odensbacken eller via e-post: lars.allbertson@telia.com. senast den 29/4 2010. Efteranmälan senast 1 timme före start mot dubbel avgift. **Anmälningsavgift** för ungdom 50 kr, seniorer och veteraner 100 kr, barn upp till 9 år 20 kr. Inbetalas till Plusgiro 43 55 12-9.