

Välkommen till 2009 års DM i terräng

Tidsprogram		
11.00	4.000m	MS, KS och K35- till och med K70
11.30	4.000m	M60 till och med M80
12.00	2.000m	F12
12.15	2.000m	P12
12.30	4.000m	F14, F15, F17, F19
13.00	4.000m	P14, P15, P17, P19
13.30	12.000m	Män seniorer
13.30	8.000m	KS och M35 till och med M55

I **nuläget** innebär detta att F 13 och P 13 utgår som DM-tävling. De anmälda får delta utom tävlan i F 12 respektive P 12 eller delta i åldersgruppen över, där distansen är 4 000 m.

De anmälda i F 14 och P 14 tävlar i F 15 respektive P 15. Observera att detta underlag kan ändras till 60 minuter före start, då efteranmälningstiden utgår.

Omklädning:

Limhamnsfältets fotbollsplaner, Limhamnsvägen. (Mitt emot Zlatans stuga). Orienteringsskärm finns. Stor parkeringsplats finns.

Start och mål:

Cirka 800 meter söderut från omklädningsrummen. Röd-vit snitsel visar vägen.

Sekretariat:

I anslutning till start- och målplatsen.

Nummerlappar

utdelas i anslutning till sekretariatet. De aktiva får var sitt kuvert. Observera att alla löpare i ungdomsklasserna och veteranklasserna skall ha "åldersnummerlapp" på ryggen.

Parkering

vid start och mål finns. Följ Limhamnsvägen söderut, i rondellen vid Geijersgatan tag höger och följ röd-gul snitsel.

Kafeteria:

I handikappbadets servicehus, 200 meter från start- och målplats.

Banan:

är 2 000 meter lång och går mestadels på gräs. Den löps i vänstervarv och är markerad med vit krita. Den vita linjen får inte beröras.

12 000/8 000:

De veteranlöpare som är anmälda på både distanserna -- det är gemensam start -- skall efter fyra varv löpa in i målfällan för tidtagning och sen ta sig ut på banan igen för ytterligare två varv.

Upprop: 10 minuter före start vid startplatsen,

Prisutdelningar: Vid start- och målplatsen så snart som möjligt efter målgången i varje lopp.

Upplysningar: Magnus Månsson 040--123 508, 0706--123 509, eller manssonsport@gmail.com

Välkomna till Malmö

IK Pallas

Malmö FK

Heleneholms IF

Antal anmälda: Cirka 225

Fördelning: Se lägre ner.

F 12	8st	F 13	1st	F 14	1st	F 15	3st
F 17	5st	F 19	7st				
P 12	10st	P 13	1st	P 14	2st	P 15	6st
P17	11st	P 19	8st				
Herrar	4 000 m	18st	12 000 m	16st			
Kvinnor	4 000 m	4st	8 000 m	10st			
K 35	3st	K 40	3st	K 45	6st	K 50	3st
M55	2st	K 70	3st				
M 35	17st	M 40	18st	M 45	14st	M 50	15st
M55	6st	M 60	11st	M 65	6 st	M 70	7st
M 75	4st	M 80	6st				