



På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet bjuder Hässelby SK Friidrott in till Svenska Mästerskapen i Terränglöpning – 24-25 oktober, 2020

### Dagsprogram

#### Lördag 24/10

K, F17, F16, F15, M, P17, P16, P15, K60, K65, M60, M65.....4 km  
K35, K40, K45, K50, K55, M35, M40, M45, M50, M55.....8 km

#### Söndag 25/10

F19.....4 km  
K22, P19.....6 km  
M22.....8 km  
M, K.....10 km



Tidsprogrammet kommer att fastställas efter att anmälningstiden har löpt ut, eftersom restriktioner avseende startfältens storlek kan påverka antalet lopp som genomförs. Preliminär starttid båda dagarna är kl.10.00. (Notera: Natten till söndag 25 oktober ändras tiden från sommartid till normaltid). Sluttiden för tävlingarna kan påverkas av de restriktioner som finns för startfältens storlek, vilket skulle kunna medföra flera lopp än normalt.

Notera att veteranklasser från 70 år inte avgörs i år. Detta enligt SFIF:s direktiv för SM-tävlingar.

### Banan

Tävlingen avgörs på Grimstafältet i Vällingby, invid Råcksta Krematorium. Underlaget består uteslutande av gräs. Varvet mäter 2 km och löps två eller fler varv i de olika klasserna.

### Tävlingen

#### Individuellt

Det finns inga restriktioner för antalet anmälningar i respektive klass, men enligt de villkor som fastslagits i polistillståndet för arrangemanget kommer en tävlingsklass med fler än 50 anmälda att delas upp i två seedade heat. Placeringen i klassen avgörs strikt av uppnådda tider. Delade placeringar kan förekomma. Detta kan också innebära att klasser som brukar tävla tillsammans på SM i terränglöpning kan delas upp i olika heat om det totala antalet löpare i klasserna överstiger 50.



### Lagtävlingar

Lagtävlingar genomförs i samtliga individuella klasser, dock slås följande klasser ihop i gemensamma lagtävlingar över klassgränserna: F16-F17, P16-P17, M35-M55, K35-K55, M60-M65 och K60-K65. Ett lag består av tre löpare från samma förening och resultatet i lagtävlingen utgörs av lagmedlemmarnas sammanlagda placeringssiffra i den individuella tävlingen.

Ingen separat anmälan av lag görs, utan lagen baseras på de individuella anmälningarna.

För att lagtävling ska ha SM-status krävs att minst tre olika föreningar har anmält minst tre löpare vid anmälningstidens utgång den 14 oktober.

### Anmälan

Inga begränsningar för antalet anmälningar finns, enligt ovan. Startfältens storlek är dock begränsade till 50 löpare. **Sista dag för ordinarie anmälningar är 14 oktober.** Efteranmälningar mottages fram till en timme före tävlingsstart, såvida inte anmälan medför att maxantalet löpare i startfältet överskrids. Efteranmälan kan göras via anmälningssidan fram t.o.m. 22 oktober, därefter direkt på tävlingsplatsen.

### Anmälningsavgifter

Klass	Ordinarie anmälan	Efteranmälan
Seniorer och veteraner	230 kr	530 kr
Ungdomar och juniorer	180 kr	430 kr

### [Till anmälningssidan.](#)

### Transport

Tävlingen avgörs i Stockholms västra förorter och bäst nås tävlingsområdet med tunnelbana till antingen Råcksta eller Vällingby på gröna linjen. Från tunnelbanan är gångavståndet 1 km. Bilburna parkerar enklast i parkeringsgarage i Vällingby (Åregaraget) eller i garaget vid Råcksta tunnelbanestation. Parkering på gatan finns också i området kring Grimstafältet. Alternativt kan man parkera vid Grimsta Idrottsplats och promenera genom skogen till tävlingsområdet. Mer information kommer i tävlings-PM:et.

### Boende

Lokala hotell:



[Hesselby Slott](#)



[Riddersviks Herrgård](#)

Även i Västerort: Hotell Spånga, First Hotel Brommaplan, Mornington Hotel Bromma, Scandic Alvik, Welcome Hotel

### Speciell information i relation till tävlingstillståndet

Tävlingsområdet utgörs av banans ytterkant och vi kommer endast att tillåta 50 deltagare samtidigt inne på området. Praktiskt innebär det att löparna släpps in på banan en tid innan respektive start, efter det att föregående lopps löpare har lämnat området.

Tävlingen kommer att genomföras utan publik. Funktionärer utplacerade efter banans ytterkant kommer att säkra att inga åskådare samlas efter banan.

#### Övrigt

Ytterligare information kommer i tävlings-PM:et inför tävlingen som presenteras på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com). Vi kommer även att vid behov, löpande, lägga upp nyheter och information på sajten.

#### Kontakt

Hässelby Friidrotts kansli

E-post: [hsk.friidrott@telia.com](mailto:hsk.friidrott@telia.com)

Telefon: 08-739 9706

---

Svenska Friidrottsförbundets sponsorer:



Scandic

Folksam

ATEA

cytiva

Prioritet Finans

CRAFT