

## Terränglöpning/långlopp

### Tävlingsregler

Terrängmästerskapet skall anordnas i utslagsgivande terräng. Långloppsbanan bör vara flack och underlaget bör vara asfalt. 10 km lopp kan vara lättare terräng eller väg/asfalt

### Tävlingsklasser

Terräng individuellt:

<b>Herrar:</b>	H		c:a 5 km
	H40	40 - 49 år	c:a 5 km
	H50	50 - 59 år -	c:a 3 km
	H60	60 år -	c:a 3 km

<b>Damer:</b>	D		c:a 5 km
	D40	40 - 49 år	c:a 5 km
	D50	50 - 59 år	c:a 3 km
	D60	60 år -	c:a 3 km

Terräng eller väg individuellt

<b>Damer:</b>	D		10 km
	D40	40 - 49 år	10 km
	D50	50 - 59 år	10 km
	D60	60 år -	10 km

<b>Herrar:</b>	H		10 km
	H40	40 - 49 år	10 km
	H50	50 - 59 år	10 km
	H60	60 år -	10 km

Terrängstafett:

<b>Herrar:</b>	H	3 x 3 km
<b>Damer:</b>	D	3 x 3 km

Långlopp:

Långloppsklasserna kan inräknas i Vattenfallsklassikern.

<b>Herrar:</b>	H	Ej åldersindelad	15 km
<b>Damer:</b>	D	Ej åldersindelad	15 km

### Övrigt

Förening äger rätt att anmäla obegränsat antal lag.

Anmälda lag ska senast en dag före tävlingsdag bekräfta sitt deltagande till arrangören.