



**inbjuder till**  
**Stockholms öppna Distriktsmästerskap i**  
**Terränglöpning**  
**Söndagen den 18 april 2010**

**Preliminärt tidsprogram**

10,00	Kvinnor	8 km	13,00	P14	4 km
10,00	MV 35-55 år	8 km	13,00	P15	4 km
10,40	MV 60-70+	4 km	13,20	P16	4 km
10,40	KV 35-70+	4 km	13,20	P17	4 km
11,00	Män	12 km	13,20	P19	4 km
12,00	P+F10 Ej DM	2 km	13,45	Män	4 km
12,15	F12	2 km	14,00	F16	4 km
12,15	F13	2 km	14,00	F17	4 km
12,30	P12	2 km	14,00	F19	4 km
12,30	P13	2 km	14,00	Kvinnor	4 km
12,45	F14	4 km			
12,45	F15	4 km			

**START OCH MÅL** i Ekebyhovsparken i anslutning till Ekebyhovs slott.

**BANAN** går i huvudsak på parkvägar.

**ANMÄLAN senast den 13/4** via formuläret på vår hemsida [www.malarosok.nu](http://www.malarosok.nu) eller i undantagsfall via e-post till [terrangdmmaloro@telia.com](mailto:terrangdmmaloro@telia.com). Glöm då inte att ange födelseår och tävlingsklass.

**AVGIFTEN** 60:- (10-14 år), 80:- (15-19 år); 100:- för övriga klasser insättes samtidigt på Mälarö SOK:s plusgironr: 39 44 64 -2.

**EFTERANMÄLAN** endast tävlingsdagen senast 60 min före resp starttid. Tillägg 50:- i samtliga klasser.

**UPPLYSNINGAR** hittar du på vår hemsida [www.malarosok.nu](http://www.malarosok.nu). Ev. ytterligare frågor besvaras av Kent Eklöf 0768 - 30 52 62 eller e-post [kent.eklof@globalnet.net](mailto:kent.eklof@globalnet.net).

**OMKLÄDNAD** och dusch finns i Ekebyhovsskolan ca 600 m från mål.

**SERVERING** med kaffe, smörgås, hamburgare m.m. vid start/mål.

**PARKERING** det finns gott om plats vid infartsparkeringen Tappström. Ca 1 km från start. Följ skyltning.

**BUSS** till Ekebyhovs busshållplats ca 10 min promenad till tävlingsplatsen.

**Välkomna!**