



Västerås FK och Svenska Friidrottsförbundet hälsar välkomna till Terräng SM 2026



TERRÄNG-SM 2026

V Ä S T E R Å S 2 4 - 2 5 O K T O B E R

Arena

Rocklunda IP i Västerås. Banan är 2 km lång och består till största delen av gräs men även inslag av annat underlag. Mer detaljerad information kommer [här](#) närmare tävlingen.

Dagsprogram

Lördag 24 oktober 2026. Första start kl.10.00

- VSM K60 och äldre, M60 och äldre - 4 km
- VSM K35–K55, M35–M55 - 8 km
- USM F15/16/17, P15/16/17 - 4 km
- Para-USM P17, F17 (S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående) - 4 km
- SM K, M (kort terräng) - 4 km
- Para-SM M, K (S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående) - 4 km

Söndag 25 oktober 2026. Första start kl.10.00

- JSM F19, P19 - 6 km
- Mix-stafetten, barn- och ungdomsstafett - 4 x 1 km
- SM K, M + JSM K22, M22 - 10 km
- SM 4:an, motionsklass - 4 km

Preliminärt tidsprogram

Observera att detta endast är preliminärt. Officiellt tidsprogram publiceras när anmälningstiden gått ut.

Lördag 24 oktober

10.30 - K 60-K 95
11.15 - M 60-M 95
12.00 - K 35-K 55
13.00 - M 35-M 55
13.45 - Invigning
14.00 - F 15-F 17
14.30 - P 15-P 17
15.00 - K och para 4 km
15.30 - M och para 4 km

Söndag 25 oktober

10.30 - F 19
11.15 - P 19
12.00 - K och K22 10 km
13.00 - M och M 22 10 km
14.00 - SM 4:an - Motionsklass

Boende

Vi rekommenderar [Good Morning Hotels](#) 700 meter från arenan. [Boka via denna länk för bästa pris](#). Det går även bra att maila större bokningar till bokningsmail bokning.vasteras@gmorninghotels.se och i mailet uppge **”Västerås Friidrott”**.

Lunch

Förbokad lunch lördag och söndag serveras på [Good Morning Hotels](#). Buffé med en kötträtt, en vegetarisk rätt, sallad, bröd samt måltidsdryck. Priset är 130 kr och bokning mailas till henrik@vasterasfriidrott.se senast fredag 16 oktober. Ange förening och antal luncher per dag. Kostnaden faktureras föreningen i efterhand.

Tävlingen

Individuellt Tävlingsklasserna för ungdomar, juniorer och veteraner är åldersbundna. Utöver seniorklasserna är det endast tillåtet att tävla i sin ordinarie åldersklass. Där olika klasser har gemensam start genomförs fortsatt individuella tävlingar i respektive klass med separata resultatlistor. För att få delta i seniorklass vid terräng-SM måste löpare vara födda 2009 eller tidigare.

SM och USM i parafriidrott

Inom ramen för tävlingen genomförs svenska mästerskap i parafriidrott för seniorer och ungdomar i klasserna S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående.

Ungdoms-SM i parafriidrott genomförs i 17-årsklass (P17/F17) och är öppet för löpare som under året fyller 15–17 år (d.v.s. är födda 2009–2011).

Tävlingssträckan för samtliga paraklasser är 4km, och deltagarna i paraklasserna startar tillsammans med övriga löpare i M och K, respektive P17 och F17.

Lagtävlingar

Lagtävlingar genomförs i samtliga individuella klasser, dock slås följande klasser ihop i gemensamma lagtävlingar över klassgränserna: F15–F17, P15–P17, K22–K (10 km), M22–M (10 km), K35–K55, K60+, M35–M55, M60+.

I samtliga grenar genomförs lagtävling där lagets resultat utgörs av den sammanlagda placeringssiffran för föreningens tre bästa löpare. Deltagare i paraklass kan räknas in i lagtävlingen. Placeringssiffran räknas utifrån löparens faktiska placering i loppet, oavsett om de löpare som kommit först i mål deltar i lagtävling eller inte. Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffran kommer det lag före vars tredje löpare har bäst placering. Medaljer i lagtävling tilldelas även föreningens fjärde och femte löpare enligt resultatlistan. Om föreningen har minst åtta fullföljande löpare räknas den sammanlagda placeringssiffran för löpare 6-8 från klubben som resultat för klubbens andralag, där även föreningens eventuellt nionde och tionde löpare kan räknas in i laget och tilldelas SM-medalj.

För att lagtävling ska ha status som svenskt mästerskap krävs att minst tre olika föreningar har anmält minst tre löpare vid anmälningstidens utgång den 14 oktober 2026.

Anmälan

Anmälan görs på anmalmig.nu. Sista dag för ordinarie anmälningar är 14 oktober 2026. Efteranmälningar mottages fram till en timme före tävlingsstart. Efteranmälan kan göras via anmälningssidan fram t.o.m. 21 oktober.

Anmälningsavgifter (se under särskild rubrik för SM-stafetten)

- SM, JSM och VSM - 230 kr (efteranmälan 530 kr)
- USM (15–17 år) - 180 kr (efteranmälan 430 kr)
- SM-fyran – 200 kr (efteranmälan 400 kr)

Notera: För anmälda i K22/M22 krävs ingen separat anmälan för K (10 km)/M (10 km). Anmälda i K22/M22 deltar automatiskt i seniorloppen, K (10 km)/M (10 km).

SM-behörighet

För att delta i SM måste löpare representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Utländsk medborgare kan vara SM-behörig om nedanstående villkor är uppfyllda:

1. har varit folkbokförd och huvudsakligen vistats i Sverige i minst ett år,
2. har tillstånd från hemlandets nationsförbund att representera svensk förening,
3. inte under samma kalenderår deltar i nationellt mästerskap i hemlandet.

Kontakta daniel.bergin@friidrott.se i god tid för information om hur ansökan om tävlingstillstånd för utländsk medborgare går till.

SM-fyran

Är du nyfiken att springa SM-banan utan att tävla bland eliten? Välkommen att anmäla dig till SM-fyran. Två varv på banan för alla som vill. Starten kommer gå som sista start på söndagen den 25 oktober.

Övrigt

Mer info hittar du på tävlingssidan. För övriga frågor är du välkommen att kontakta tävlingsledare på henrik@vasterasfriidrott.se.

Varmt välkomna till Västerås och Terräng-SM 2026!

Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet



Team partners Svenska Friidrottsförbundet

