

**Prova på  
banlöpning  
för +30 år**



## **Anmäl dig och klubbkompisarna till veteran-DM i friidrott på Sätra IP 18-19 maj**

Att tävla på bana är roligt, utmanande och ett utmärkt tillfälle att utveckla sin snabbhet. Det finns möjlighet att springa alla distanser från 5 000 m ner till 100 m.

Från och med det år du fyller 30 år kan du delta i Veteran-DM. Det finns ingen övre åldersgräns. Kvinnor och män tävlar var för sig och i olika åldersklasser. Åldersklasser är indelade i femårsintervaller: 30–34, 35–39, 40–44, 45–49 och så vidare. Alla blir indelade i jämna heat (uppgi gärna uppskattad tid vid anmälan).

Du måste vara eller bli medlem i en friidrottsförening och använda föreningens tävlingslinne eller t-shirt när du tävlar.

Inbjudan till VDM och mer information: [www.08fri.se/masters](http://www.08fri.se/masters)

Frågor besvaras av: Roger Reinhold, [info@rogerreinhold.se](mailto:info@rogerreinhold.se),  
070-593 43 27

Ta chansen att utmana dig själv och dina vänner.  
Lycka till!

Jenny Åkervall, Mattias Sunneborn och Roger Reinhold

*Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters syftar till att genom veteranfriidrotten öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt förebygga fysisk och psykisk ohälsa.*

**08fri.  
Masters**

[www.08fri.se/masters](http://www.08fri.se/masters)