



PM för SM i OCR-sprint 400m

Torshälla, söndagen den 3 augusti 2025 ([Google Maps Link To Race](#))

Eskilstuna Friidrott och Svensk Friidrott är glada att hälsa OCR-löpare från drygt 30 föreningar välkomna till årets OCR-SM i sprint 400m som genomförs inom ramen för Tors Trophy. Tävlningen gäller också som OCR World Cup och Nordiskt mästerskap.

Tävlingsformatet för OCR World Cup 400m ser ut så här:

- Klasser med 4 eller färre anmälda: Final direkt.
- I klasser med fler än 4 anmälda inleds tävlingen med ett tidskval som genomförs med upp till fyra löpare per heat. **Samtliga SM-resultatlistor kommer att utgå ifrån de tider löparna uppnår i tidskvalet. Semifinal- och finalheat är alltså enbart World Cup.**
- I klasser med 5–12 anmälda går sedan löparna med de fyra snabbaste tiderna vidare till final.
 - I klasser med 13 eller fler anmälda går löparna med de åtta snabbaste tiderna i tidskvalet vidare till två semifinaler. I den ena semifinalen möts löparna med 1:a, 4:e, 5:e och 8:e bästa tiden i tidskvalet och i den andra möts löparna med 2:a, 3:e, 6:e och 7:e bästa tiden i tidskvalet. Från varje semifinalheat går de två snabbaste löparna vidare till final.
- Om du misslyckas med ett hinder måste du **vända dig om och ta dig tillbaka till starten av din lane.**
- Det finns tre rader med hinder i loppet. Den första deltagaren som når det första hindret i en rad får välja lane. Deltagaren måste stanna i samma lane hela raden. Övriga deltagare måste välja en annan lane, så att alla fyra lanes används om heatet har fyra deltagare. När deltagaren når den andra raden får en ny lane väljas, men måste stanna i den lanen hela raden. Samma gäller för sista raden. Det är inte tillåtet att aktivt blockera en annan deltagare under löpning eller vid ingången till hinderraderna.
- Alla hinder är obligatoriska och det finns en maxtid på 7 minuter för åldersgruppen 14–19 år och 6 minuter för Seniorer och Masters.

SM genomförs i dessa klasser:

- **SM**
- **JSM** (Junior-SM): Åldersbundna klasser med löpare födda 2006–08. (Klassen F19 utgår eftersom enbart en svensk löpare är anmäld.)
- **USM** (Ungdoms-SM): Åldersbundna klasser med löpare födda 2009–11.
- **VSM** (Veteran-SM): Samtliga löpare som är födda 1985 eller tidigare, och som inte anmält sig till SM.





Livesändningen kommer att finnas på: <https://youtu.be/1wGcFUObKzU>

Generell information finns på loppets hemsida <https://torstrophy.se/>

SM-deltagare ska bära sin förenings tävlingsdräkt.

Träning på banan är tillåten fram till kl. 08:15 på söndag.

Banans längd är cirka 400 meter.

Du kan se banan och hindren i denna livesändning från förra året:

<https://www.youtube.com/watch?v=qPR8hgo0rfs>





=== Juniorblock ===							
09:00	F16 Kval Heat 1	F16	Kval	Maja Englund	Anna Erlandsson	Lillyrose Gaudin	
09:07	F16 Kval Heat 2	F16	Kval	Tyra Petersen	Clara Eng		
09:14	P16 Kval Heat 1	P16	Kval	Caesar Kilman	Simon Rengdell	Elvin Johansson	
09:21	P16 Kval Heat 2	P16	Kval	Tobias K.T.Mikkelsen	Arvid Harrby Borgö		
09:28	P19 Kval Heat 1	P19	Kval	Alex Erlandsson	Folke Eriksson	Quan Tidblad	Nits Setterberg
09:35	P19 Kval Heat 2	P19	Kval	Gustav Gessö	David Kullstam	Alex Rengdell	Alexandre Florindo
09:42	P19 Kval Heat 3	P19	Kval	Tobias Gaudin	Hannes Wanhullebusch	Ruben Van Mulders	
09:48	Paus 6min						
09:54	F19 Final (Direktfinal)	F19	Final	Liv Vilde Christensen	Iiris Aitasalo	Nova Werps	Ella Jacobson
10:00	F16 Final	F16	Final				
10:06	P16 Final	P16	Final				
10:12	P19 Final	P19	Final				
=== Senior/Veteranblock ===							
10:18	Paus 6min						
10:24	K Kval Heat 1	K	Kval	Linda Digby	Maja Wellner	Sara Bäckström	Linnea Stenson
10:30	K Kval Heat 2	K	Kval	Pernille Rytter	Merel Sas	Shylla Duhaney	Ebba Andersson
10:36	K Kval Heat 3	K	Kval	Iren Ranjkesh	Megan Tranter	Vanja Karlsson	Henriette Bardrum
10:42	K Kval Heat 4	K	Kval	Katrine Haaland Kleveraas	Malin Dahlbäck	Siri Englund	Diana Nilsson
10:48	K Kval Heat 5	K	Kval	Alisa Plavsic	Lara Emilie Wieser	Elsa Rijpstra	Malene Bredahl
10:54	K Kval Heat 6	K	Kval	Louise Ranevi	Katrine Barli Evensen	Frida Ekman	Anouk Garnier
11:00	K Kval Heat 7	K	Kval	Anna Mol	Zilver Werps	Sandra Bertelli	Mafalda Nogueira
11:06	Paus 6min						
11:12	M Kval Heat 1	M	Kval	Daniel Ekström	Fredrik Stenbeck	Martin Bäckström	Jonathan Stiig
11:18	M Kval Heat 2	M	Kval	Johan Nyman	Mathias Sandstedt	Joni Saloranta	Tobias Söderholm
11:24	M Kval Heat 3	M	Kval	Jonas Drescher	Victor Johansson	Elias Erdtman	Markus Holasek
11:30	M Kval Heat 4	M	Kval	Ludvig Toresäter	Hampus Nilsson	Kalle Ekelund	Davis Joneken
11:36	M Kval Heat 5	M	Kval	Lukas Hagström	Martin Fink-Jensen	Marcus Boström	Lars Erik Malde
11:42	M Kval Heat 6	M	Kval	Max Strandvik	Michael Frikke	Cedric Dumoulin	Lucas Gardebrand
11:48	M Kval Heat 7	M	Kval	Emil Granberg	Jonathan Hunter	Vojtech Korb	Victor Schröder
11:54	M Kval Heat 8	M	Kval	Florent Clavier	Olov Westerberg	Aksel Hallundbaek	Max Ottesen
12:00	M Kval Heat 9	M	Kval	Theo Ottesen	Pawel Jaciow	Thomas Seghers	Johan Bonnedahl
12:06	M Kval Heat 10	M	Kval	Lazze Van der Zee	Anton Rantanen	Kim Wall	Jesper Ljungberg
12:12	M Kval Heat 11	M	Kval	Stijn Lagrand	Andreas Öberg	Frank Oosterom	
12:18	Paus 6min						
12:24	M40+ Kval Heat 1	M40+	Kval	Johan Lilienberg	Niclas Kullstam	Jonas Larsson	Jonas Ahlson
12:30	M40+ Kval Heat 2	M40+	Kval	Rickard Hansson	Roger Lyngbrant	Lukas Blindheim	Ronnie Kilman
12:36	M40+ Kval Heat 3	M40+	Kval	Clay Jayson	Andreas Närvä	Tuomas Aitasalo	Daniel Olofsson
12:42	M40+ Kval Heat 4	M40+	Kval	Tommy Boden	Henrik Rengdell	Tommy Madsen	Matti Lankinen
12:48	M40+ Kval Heat 5	M40+	Kval	Tomas Portin	Einar Vading	Michael T. Mikkelsen	Andre Paans Slinger
12:54	M40+ Kval Heat 6	M40+	Kval	Rasmus Åkesson	Jan Von Gerich	Eugene Sheretov	
13:00	Paus 6min						
13:06	K40+ Kval Heat 1	K40+	Kval	Carolina Johansson	Michaela Jonsson	Karolina Stark	
13:12	K40+ Kval Heat 2	K40+	Kval	Matin Johansson	Tanja Gabelgaard	Katarina Stenbacka	
13:18	K40+ Kval Heat 3	K40+	Kval	Eugenia Martins	Tini Kjellin	Susan Lutzer	
13:24	Paus 6min						
13:30	K Semifinal 1	K	Semifinal				
13:36	K Semifinal 2	K	Semifinal				
13:42	Paus 6min						
13:48	M Semifinal 1	M	Semifinal				
13:54	M Semifinal 2	M	Semifinal				
14:00	Paus 6min						
14:06	M40+ Semifinal 1	M40+	Semifinal				
14:12	M40+ Semifinal 2	M40+	Semifinal				
14:18	Paus 6min						
14:24	K40+ Final	K40+	Final				
14:30	K Final	K	Final				
14:36	M Final	M	Final				
14:42	M40+ Final	M40+	Final				

