



PM för SM i OCR Short Course

Torshälla, fredagen den 1 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 på Short Course som genomförs inom ramen för Tors Trophy. Tävligen gäller också som OCR World Cup och Nordiskt mästerskap.

Startfältet är uppdelat i totalt 28 olika startgrupper, varav de flesta kommer att innehålla SM-deltagare. Första start sker 17.00.

Deltagare som är svenska medborgare (eller utländska medborgare med giltigt SM-tävlingstillstånd) och representerar en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet deltar i SM. För att kunna delta i SM måste man fylla minst 14 år under innevarande kalenderår, d.v.s. vara född 2011 eller tidigare.

SM genomförs i dessa klasser:

- **SM** (Senior-SM): Samtliga SM-behöriga löpare i elitheaten samt i age group-heaten 20–39 år.
- **JSM** (Junior-SM): De SM-behöriga löpare som är födda 2006–08 och inte deltar i något av elitheaten. (F19-klassen utgår p.g.a. alltför få anmälningar.)
- **USM** (Ungdoms-SM): De SM-behöriga löpare som är födda 2009–11.
- **VSM** (Veteran-SM): De SM-behöriga löpare som springer i age group-heaten 40 år och äldre. Varje femårsintervall 40–44 år, 45–49 år etc. är en egen SM-klass i Short Course.

SM-deltagare ska bära sin förenings tävlingsdräkt för att få ett resultat.

Startlista, liveresultat och livestream: ranking.ocrunner.com/torstrophyshort

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

- Tidtagningsband och hinderband kan hämtas på torsdag 18-19 eller fredag 15-17 i ett tält på området. Tidtagningsbandet måste lämnas direkt efter målgång, annars utgår en avgift på 150kr.
- Träning på banan är tillåten fram till kl. 16:00 på fredag.
- Banans längd är cirka 3,2 km och den kommer att vara mycket väl markerad.
- Maxtiden är 60 minuter, därefter räknas man som DNF

Du kan se de flesta av våra hinder på <https://torstrophy.se/hinder/>

och du kan titta på livesändningen från förra året här:

https://www.youtube.com/watch?v=yn_Ds640eAc&t=16s

