



Lördag 24/1

GRENPROGRAM	Män	60m, 200m, 400m, 60mh, Längdhopp, Höjdhopp, Vikt
	Kvinnor	60m, 400m, 60mh, Höjdhopp, Tresteg, Stavhopp, Vikt

ANMÄLAN	Anmälan görs på easyrecord.se senast torsdag den 15 januari. Ange års- och personbästa i SAMTLIGA GRENAR för korrekt seedning! Det är begränsat antal platser i grenarna, men INTE först till kvarn! De bästa anmälda kommer få möjlighet att tävla! Se slutgiltiga startlistor lördag den 17 januari på easyrecord.se.
----------------	---

EFTERANMÄLAN	Efteranmälan är kraftigt begränsad, eventuella undantag ska ha goda själ och kommer kosta 400kr.
---------------------	--

TIDSPROGRAM

	Löpningar	Hopp	Kast	
18:00	60m försök K (2)		Vikt K	18:00
18:10	60m försök M (2)	Höjdhopp M		18:10
18:20		Längdhopp M		18:20
18:30	400m M (A+B+C)	Stavhopp K		18:30
18:40				18:40
18:50				18:50
19:00	60m final K			19:00
19:10	60m final M			19:10
19:20				19:20
19:30	400m K (A+B+C)		Vikt M	19:30
19:40		Höjdhopp K		19:40
19:50	60mh Final K	Tresteg K		19:50
20:00	60mh Final M			20:00
20:10				20:10
20:20	200m M (A+B+C)			20:20
20:30				20:30



ANMÄLNINGSavgift	170 kr/gren
ÅTERBUD	Eventuella återbud av deltagare i slutgiltiga startlistan måste lämnas senast dagen innan tävling, <i>torsdag 22 januari</i> till linus@uiffriidrott.se . Om inte detta sker kommer föreningen faktureras en "trasselavgift" på 500 kr/deltagare.
EFTERANMÄLAN	Efteranmälan kan göras i mån av plats, via mail till linus@uiffriidrott.se fram till torsdag 22/1 kl. 12:00.
PM	Publiceras den 16 januari.
PRISER	Pris delas ut till vinnaren direkt efter avslutad gren vi prispallen.
PRISPENGAR	1000 SEK delas ut till vinnaren i följande grenar: K – 400m, Höjdhopp, Tresteg, Vikt M – 200m, 60mh, Höjdhopp, Vikt Även 1000 SEK delas ut för hallrekord.
TIDSPROGRAM	Tidsprogram finns på förstasidan i inbjudan.
MAT	IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under kvällen. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål.
INFORMATION	För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts sportkontor på linus@uiffriidrott.se .



INTRÄDE

50 kr inträde vid entrén; Swish eller kortbetalning.
Tävlande kan ta med sig en tränare in. Deltagare på Mondo Indoor Games visar nummerlapp som inträdesbiljett.

LOGIFÖRSLAG

Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från IFU Arena.

Vi har förhandlat oss till följande priser:

- Enkelrum: 1 095 kr
- Dubbelrum: 1 295 kr
- 3-bäddsrum: 1 495 kr
- 4-bäddsrum: 1 695 kr

Logipriser är per natt inklusive frukostbuffé och moms och gäller i mån av plats.

Bokningar ska ske via telefon: 018-35 00 25 eller via mail till: reception@arenahotellet.se

Vid bokning, uppge bokningskoden " MONDOINDOOR26" för att få det rabatterade priset.

Betalning för boendet görs vid incheckning som är från kl.15.00 ankomstdagen med Visa/Mastercard/American Express. Hotellet är kontantfritt.



PM

NUMMERLAPPAR	Vid ingången till rakbanan en trappa ner från läktaren, även ingång genom Duplantisentrén leder hit. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg. OBS: Separat nummerlapp gäller på galan!
AVPRICKNING	Ingen avprickning. OBS: Se info kring återbud i inbjudan ovan. Vi antar att samtliga som ej givit återbud kommer till start.
CALLING	Under Mondos OS-bild i Friidrottshallen: Löpning: 10 minuter innan start Teknikgrenar: 30 minuter innan start Stavhopp: 60 minuter innan start
AKTIVAS ENTRÉ	Via huvudentrén på IFU Arena eller via Duplantisentrén. Entré till uppvärmningsbana och calling sker på bottenplan en trappa ner från ingången till läktaren. Se skyltning till AKTIVAS ENTRÉ.
RESERV	Som reserv kan du bli inkallad allt eftersom antagna deltagare skulle lämna återbud. Fredag morgon den 23 januari kontaktas reserverna senast. Man kan själv hålla koll på startlistorna under veckans gång.
HEATINDELNING	Slutgiltiga startlistor och heatindelning finns på Easyrecord från och med måndag kväll.
SEEDING	I löpgrenar baseras på de i anmälan angivna årsbästanoteringarna samt i undantagsfall personbästa. • 60m avgörs genom 2 försök med 3 bästa löpare per försök samt 2 bästa tiderna till final. • 60m häck avgörs i en seedad direktfinal. • 200m & 400m avgörs i A- & B-final. • 1500m och 3000m avgörs i en final.



REDSKAPSKONTROLL	Sker vid tävlingsförrådet nedanför läktaren vid kulsektorn. Tider för redskapskontroll är 09:00-19:00, men senast 60 minuter innan start. Telefonnummer till teknisk ledare finns på plats om tekniske ledaren inte är där.
LÄNGD, TRESTEG OCH KAST	Alla deltagare har 6 försök vardera. Omvänd ordning efter tredje omgången. I tresteg kommer följande plankor att erbjudas: – 9/11m
HÖJDHOPP	K: 147-152-156-160-164-168-171 + 3 M: 173-178-183-187-191 + 3
STAVHOPP	K: 281 + 15 --> 311 + 10 --> 381 + 5
RESULTATLISTOR & LIVE-RESULTAT	Kommer finnas på easyrecord.se under Mondo Indoor Games Gala 2026, samt på uiffriidrott.se efter avslutad tävling.
OMKLÄDNINGSRUM	finns i korridoren bakom gymmet fråga i aktivas entré om ni inte hittar.
UPPVÄRMNING	Sker på den 135m långa rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.
PARKERING	Finns mellan ishallarna och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.