



Hellas Friidrottsklubb

bjuder in till

Björknässpelen

2025

Lördag 13 september

För dig som är född **2014-2017** kan du **PROVA PÅ** följande grenar:

60m, Längdhopp zon, Visselspjut, Stavlängd, 300m hinderlopp med vattengrav



Söndag 14 september

2013

F12 – 60m, 800m hinder*, Längd zon, Diskus 600

P12 – 60m, 800m hinder*, Längd zon, Diskus 600

2012

F13 – 60m, 800m hinder*, Längd zon, Diskus 600

P13 – 60m, 800m hinder*, Längd zon, Diskus 600

2011/2010

F15 – 80m, 800m, Längd, Spjut 500

P15 – 80m, 800m, Längd, Spjut 600

Män/Kvinnor

100m, 400m, Spjut, Längd

Veteraner

K40/M40 och äldre - 100m, 400m, Spjut, Längd

K40-K55 - 80m häck

M40-M45 - 110m häck

M50-M55 - 100m häck

Information

Plats

Björknäs IP, Björknäs skolväg 3, Saltsjö-Boo

Anmälan

Sista anmälningsdag är **9 september 2025**

Anmälan görs via easyrecord.se

Ange: Namn, klubb, födelseår, klass, gren och personbästa (Veteraner senaste årsbästa)

Anmälningsavgift

PF8-11 år: **250:-** prova på alla grenar.
(efteranmälan 320:-)

PF12 år och uppåt: **125:-** per gren
(efteranmälan 250:-)

Fakturerering

Fakturerering till respektive klubb sker i efterhand.

Efteranmälningar

Kan göras i mån av plats.

För information kontakta Marie Olsson,
marie@hellasfriidrott.se

Upplysningar

frida@hellasfriidrott.se

Tidsprogram

PM, tidsprogram och startlista kommer att finnas på www.hellasfriidrott.se några dagar innan tävlingsdag.

Priser

Medaljer till de 3 främsta FP12 - Veteraner.

I klasserna FP8 – 11 minnesmedaljer till samtliga deltagare.

**Hinderbockarna utgörs av hinderbockar som är 60 cm höga, Hinderbocken vid vattengraven tas bort (vattengraven kommer att vara fylld med vatten)*

Hinderloppen på lördagen genomförs med viphäckar på lägsta höjd, vattenfylld vattengrav, ingen viphäck vid vattengraven.

VÄLKOMNA!