

PM SAYO 12 - 14 juni 2026

Sollentunavallen och Edsbergs Sportfält

Notera att tidsprogrammen för Sollentunavallen och Sportfältet kan gå parallellt i vissa klasser!

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL SAYO!

Tävlingarna avslutas med [Folksam Grand Prix Sollentuna](#) på söndagseftermiddagen med fritt inträde för aktiva med nummerlapp. Vi uppmanar aktiva, tränare och ledare att läsa detta PM noga och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

KASTGRENAR: Diskus samt Slägga för P/F15-19 genomförs på Edsbergs Sportfält.

Diskus och Slägga för M/K går på Sollentunavallen. Kula och Spjut för alla åldersklasser går på Sollentunavallen. I spjut tillåter vi inte inkast som uppvärmning på innerplan.

PARKERING på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen. Fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

NUMMERLAPPAR för alla aktiva hämtas vid den på Sollentunavallen i friidrottshallen eller på Sportfältet hos tävlingsledningen.

AVPRICKNING till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart elektroniskt via Easyrecord. Välj plankavsånd 8/9/11/13m i Tresteg i Easyrecord.

I avprickning för diskus och slägga ange om du är höger eller vänster kastare (dvs höger eller vänsterhänt). Om uppgiften är förifylld och felaktig, vänligen meddela sekretariatet.

UPPROP/CALLING vid respektive gren 20 minuter före grenstart. Calling för löpning är vi Målhuset.

EFTERANMÄLAN går att göra i Easyrecord i flera löpgrenar. Det går att göra i målhuset senast 60 minuter före grenstart om det finns plats i grenen. Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

RESULTAT Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på www.turebergfriidrott.se [här](#).

UPPVÄRMNING på Sollentunavallen på konstgräsplanen (det ligger frysrör 5 cm under ytan; inga spjutkast eller spikskor tillåtna), på löparbanorna under tak på A-hallen, i anslutning till arenan eller i Edsbergsparken. Uppvärmning på Sportfältet på gräsytan vid kastplanen eller i närområdet.

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och stav. Max 12 mm i spjut och höjd. För klasser från 19 år gäller godkända skor, se lista: [Skoregler](#). Kontroll kan ske.

LÖPNINGAR För 60, 80 och 100m genomförs försök och finaler (vid fler än ett heat). Endast ett heat blir final direkt. I övriga löpgrenar seedas heaten och resultaten redovisas i en sammanslagen lista.

LÄNGD/TRESTEG/KAST: P/F12 och P/F13: 4 försök. P/F14 och äldre: 3 försök; de 8 bästa får 3 försök till. I Tresteg finns planka på 11 och 13 meter. Målet avhopp på 9 m. Behövs det kortare avhopp så tejpas avhopp på 8 meter.

REDSKAPSKONTROLL sker i Friidrottshallen senast 60 minuter före grenstart. I kastgrenar får tävlande lämna in högst två personliga redskap för kontroll per gren, vilka vid godkännande märks och blir tillgängliga för användning under tävlingen. Dessa redskap kan efter kontroll även användas av andra tävlande.

SJUKVÅRD i anslutning till mål på gräsplanen på Sollentunavallen.

HÖJD: För P/F13, 14 och 15 gäller höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd: 124 cm. Ingångshöjd bestäms i samråd med tävlande.

F17 137-142-147-152-157-162-167-170-...+3cm

P17 158-163-168-173-178-183-188-191-...+3cm

F19/K 142-147-152-157-162-167-170-173... +3 cm.

P19/M 168-173-178-183-188-191-194-197...+3cm

STAV: Ingångshöjder 185 (Mix 1), 265 (Mix 2), 345 (Mix 3+K), 405 (M) cm enligt information i inbjudan.
Genomgående 10 cm höjningar i alla stavgrenar.

PM SAYO 13 - 14 juni 2026 - Edsbergs Sportfält

OMKLÄDNINGSRUM finns på Sollentunavallen. Inga omklädningsrum är öppna på Sportfältet.

ORIENTERINGSKARTA Sollentunavallen finns att hämta [här](#).

PRISUTDELNING Pris till de tre bästa i respektive gren delas ut direkt anslutning till avslutad gren.

CAFÉ OCH FÖRSÄLJNING kommer att finnas på Sollentunavallen.

RUNNER'S STORE kommer att vara på plats för försäljning av skor och utrustning.

Edsbergs Sportfält

KASTGRENNAR PÅ EDSBERGS SPORTFÄLT Diskus och Slägga för P/F15-19 genomförs på Sportfältet.
Undantag är: Diskus och Slägga för M/K samt F19 Diskus på Sollentunavallen. Kula och Spjut för alla åldersklasser genomförs på Sollentunavallen.

ADRESS till Edsbergs Sportfält: Slalomvägen, Sollentuna, se karta [För bil Till fots/cykel](#)

Koordinater P-platser: N59° 27.000 E017° 58.060 vid tennishallen, N59° 27.249 E017° 57.774 vid Slalomvägen.

Koordinater till kastplan: N59° 27.148 E017° 58.022

NUMMERLAPPAR hämtas där du har din första tävlingsgren, på Edsbergs Sportfält eller Sollentunavallen.

EFTERANMÄLAN görs via Easyrecord. Sista dagen på Sportfältet i mån av plats i grenen.
Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

UPPVÄRMNING på Sportfältet på gräsytan vid kastplanen eller i närområdet.

UPPROP strax före grenstart vid tävlingsområdet för din gren.

REDSKAPSKONTROLL på Sportfältet senast 60 minuter före grenstart.

SJUKVÅRDSVÄSKA finns på Sportfältet.

Lycka till!