

Inbjudan till SAMO 2025

Sollentuna Athletics Masters Open

Söndagen den 7:e september

Turebergs friidrottsförening har nöjet att bjuda in er till vår öppna veteran tävling utomhus, **SAMO**. Tävlingen går av stapeln den 7:e september 2025 på Sollentunavallen i norra Stockholm. Vi erbjuder en **endagstävling** med bl.a. alla tio- och sjukampsgrenar. **Seedning** kommer att ske **i alla grenar** för att ge ett så jämnt motstånd som möjligt. Du väljer själv vilken pool du vill tävla i. Valet görs vid anmälan online. Män och kvinnor blandas i poolerna enligt seedningen.

För att uppmuntra fler att känna av glädjen med friidrott så kommer även klubblösa veteraner (Över 35 år) att kunna anmäla sig.

Vi vill också utmana de etablerade veteranerna och alla andra att testa nya grenar. Därför kommer det att finnas **två olika tre-kamper på programmet**. Vinnare utses från de med högst poäng från tre helt valfria mångkampsgrenar samt från de med en mångkampsgren från vardera hopp/kast/löpning. Beräkningarna sker automatisk och ni behöver bara starta i tre grenar för att delta i mångkampen. För damerna gäller resultat från 7-kampsgrenarna och för herrarna från 10-kampsgrenarna. Det är dags att du vågar **testa en ny gren!**

Tid: Första start 09.00 med grenar hela dagen (Preliminärt tidsschema kommer).

GRENPROGRAM			
	Individuellt	3-kamp Damer	3-kamp Herrar
Löpning	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 110/100/80mH, 4 X 100m, 4 X 400m	200m, 800m, 80/100mH	100m, 400m, 1500m, 80/100/110mH
Hopp	Höjd, Längd, Stav	Höjd, Längd	Höjd, Längd, Stav
Kast	Kula, Diskus, Spjut	Kula, Spjut	Kula, Diskus, Spjut

Plats: Sollentunavallen, Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna, Sweden.

Startavgift: 130:-/13€ per gren. Efteranmälan mot dubbel avgift.

Anmälan sker på [EasyRecord](https://www.easyrecord.se) senast **31:a augusti**.

Vi fakturerar anmälningsavgifterna till medlemmar i friidrottsklubbar i efterhand. Utländska deltagare och klubblösa betalar vid anmälan i EasyRecord.

Tidsprogram finns på hemsidan senast onsdagen den **3:e september**.

Övriga frågor maila arrangemang@turebergfriidrott.se

Klubblös kan ej sätta officiella rekord.
Stavar kommer att finnas för utlåning mot deposition.
Alla grenar seedas på anmäld tid/längd/höjd.

