

## PM SAYO 8 - 10 augusti 2025

### 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!

I år avslutas tävlingarna 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 och F19 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 arena där man har sin första tävlingsgren, alltså antingen på Sollentunavallen i friidrottshallen eller på Sportfältet hos tävlingsledningen.

**AVPRICKNING** till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart elektroniskt via Easyrecord. Ni får gärna meddela planka 9/11/13m i Tresteg till tävlingssekretariatet.

**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](http://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

**REDSKAPSKONTROLL** sker i Friidrottshallen senast 60 minuter före grenstart.

**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 8 - 10 augusti 2025

**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!**