



KM Lidingövallen eftermiddag

Välkommen till Lidingövallen Kyrkvägen 56, Lidingö

Anmälan

Anmälan sker via Easyrecord.se och är öppen fram till tävlingsdagen. Efteranmälan kan göras på plats vid nummerlappsutdelningen.

Deltagare

Eftermiddagens KM gäller för er födda 2009–2014. Se tidschemat och grenspecifikation längre ner för exakta tider.

Avprickning

Pricka av i löpgrenar via Easyrecord.se 30 min innan start. Övriga grenar ingen avprickning utan upprop 10 min innan grenstart.

Nummerlappar och resultat

Din nummerlapp hämtas i informationstältet vid bodarna. Nummerlappen ska bäras framtill på tröjan. Du får behålla den efter tävlingen.

Grenar

60 m / 80 m / 100 m

Se tidschema för starttid. Upprop sker 10 minuter innan start.

Pojkar och flickor i samma åldersgrupp startar samtidigt i löpgrenarna.

600 m / 800 m

Samling vid startplatsen. Upprop sker 10 minuter innan start.

Om du deltar i en annan kastgren samtidigt kan du tillfälligt lämna den för att springa och sedan återvända.

Längdhopp

Upprop 10 minuter innan start. Alla har 4 hopp

Hoppzon används för födda 2014–2013 och **planka** för 2012–2009.

Pojkar och flickor hoppar samtidigt inom respektive åldersgrupp.

Kula / Spjut

Alla deltagare gör 4 stötar/kast. Vi mäter efter varje färdig omgång

Om du behöver delta i en löpgren kan du lämna grenen och sedan återkomma. Eller ansluta till kastgrenen efter att du sprungit. Du kan även gå mellan kula och spjut om det är kö vid en station. Resultaten sammanställs efter att alla har kastat klart.

Uppvärmning

Sker utanför arenan eller på långsidan mot omklädningsrummen. Respektera KM för de yngre, som pågår fram till kl. 12.00.

Prisutdelning

KM plakett till de tre främsta i åldersgrupperna 2013–2014. KM-priser till plats 1–3 i övriga klasser. Prisutdelning ca 14:00 direkt efter avslutade kastgrenar.

Servering

Ett serveringstält finns med enklare förtäring.

Mer information

Se tävlingssidan: [IFK Lidingö Friidrottsklubb - KM Lidingövallen](#)

Tidsprogram, uppdaterat 20260526

	Löpning	Längd zon	Längd planka	Kula	Spjut
12:30	60m (PF12-13)				
12:40	80m (PF14-15)	längd zon (PF12-13)			
12:50	100m (PF16-17)	längd zon (PF12-13)	Längd planka (PF14-17)		
13:00		längd zon (PF12-13)	Längd planka (PF14-17)		
13:10		längd zon (PF12-13)	Längd planka (PF14-17)		
13:20	600m (PF12-13)		Längd planka (PF14-17)	Kula (PF12-17)	Spjut (PF12-17)
13:30	800m (PF14-17)			Kula (PF12-17)	Spjut (PF12-17)
13:40				Kula (PF12-17)	Spjut (PF12-17)
13:50				Kula (PF12-17)	Spjut (PF12-17)

Frågor, maila ifk@lidingofri.se

Välkommen!