



KM LidingövalLEN förmiddag

Välkommen till LidingövalLEN Kyrkvägen 56, Lidingö

Anmälan, via [Easyrecord.se](https://easyrecord.se), Anmälan är öppen fram till tävlingsdagen. Vi ser gärna att ni anmäler hela gruppen gemensamt, men det går även att anmäla individuellt

Efteranmälan på plats, Kan göras vid nummerlappsutdelningen

KM på förmiddagen är för alla födda 2015-2019. Se tidschema längre ner för mer exakt tid

Anmälningsavgift, gratis

Avprickning, Ingen avprickning i någon gren. Se mer info under Grenar.

Nummerlappar och resultatkort, Din nummerlapp och resultatkort hämtar du i informationstältet vid bodarna. Nummerlappen sätts fram på tröjan. Du får behålla den efter tävlingen.

Mångkampen genomförs tillsammans med din träningsgrupp eller på egen hand. Dina resultat på 60m, längd och visselspjut skrivs in på resultatkortet. Du kan även sätta ett kryss på resultatkortet om du genomfört 400m

Nytt för i år: Hela åldersgruppen går till samma station och där fördelar ni er jämt på båda längdgröpar och visselspjutkastbanor för att hålla tempo

Grenar:

- **60m:** på långsidan mot läktaren. Se tidschema för er tid. Anmäler hos löplederen vid 80m för heatindelning. Manuell tidtagning
- **400m:** Samling vid den lilla höjdhoppsmattan. 400m startar så fort alla sprungit sina 60m lopp och ni gjort klart era övriga grenar. Men samling ca 5 min innan er starttid. Se tidschema för er tid. Ingen tidtagning.
- **Längd:** Se tidschema för er längd tid. Både grupp 1 och 2 inom en åldersgrupp fördelar sig jämnt på de båda gröparna
- **Visselspjut:** Se tidschema för er tid för visselspjut. Finns 2 kaststationer nere vid spjut/diskusringen. 3 kast per deltagare. Vi mäter de längsta kastet
- **Är ni klara med en gren och har väntetid mellan grenarna?** Ni som grupp kan passa på att hoppa höjd på egen hand. Ingen funktionär på plats, ni ledare samsas och ansvarar för aktiviteten

Uppvärmning, på arenan där ni inte springer i vägen för pågående tävlingar. Ha god uppsikt när ni går in på Arenan. Gå gärna in som samlad grupp

Innerplanen ska främst vara för de som tävlar, dess ledare och funktionärer. Inpassering vid bodarna får endast användas av funktionärer. Övriga använder grindar på andra ställen runt arenan. Ha god uppsikt när du går in på arena, gå i samlad trupp om ni går in som grupp.

Prisutdelning, Medalj till alla deltagare i mångkampen. Hämtas vid prispallen genom att visa sitt resultatkort. Resultatkortet får ni behålla.

Är du sugen på något gott? Ett serveringstält kommer att finnas med försäljning av enklare förtäring. Tips att starta eller sluta dagen med gemensamt fika tillsammans med föräldrar och barn

Länk till tävlingsidan [IFK Lidingö Friidrottsklubb - KM Lidingövallen](#)

Tidsprogram, uppdaterat 20260525

Tid	60 m	Längd 1	Längd 2	Visselspjut 1	Visselspjut 2	400 m
09:30	2016 1+2	2015 1+2	2015 1+2	2018 1+2	2018 1+2	
09:40	2016 1+2	2015 1+2	2015 1+2	2018 1+2	2018 1+2	
09:50	2017 1+2	2015 1+2	2015 1+2	2018 1+2	2018 1+2	
10:00	2017 1+2	2019/2020		2016 1+2	2016 1+2	
10:10	2018 1+2	2017 1+2	2017 1+2	2016 1+2	2016 1+2	
10:20	2018 1+2	2017 1+2	2017 1+2	2019/2020		
10:30		2018 1+2	2018 1+2	2015 1+2	2015 1+2	
10:40	2019/2020	2018 1+2	2018 1+2	2015 1+2	2015 1+2	
10:50	2015 1+2	2018 1+2	2018 1+2			
11:00	2015 1+2	2016 1+2	2016 1+2	2017 1+2	2017 1+2	
11:10		2016 1+2	2016 1+2	2017 1+2	2017 1+2	2019/2020
11:20		2016 1+2	2016 1+2			2018 1+2
11:30						2017 1+2
11:40						2015 1+2
11:50						2016 1+2
12:00		MEDALJER TILL ALLA				

Frågor, maila ifk@lidingofri.se

Välkommen!