

KM2025

KM Lidingövallen Höst

6 SEPTEMBER för aktiva födda 2016 - 2018

Välkommen till Lidingövallen Kyrkvägen 56, Lidingö

Anmälan, sker genom att svara "Kommer" på den kallelse som gått ut från SportAdmin från din vanliga träningsgrupp. Svara gärna före 1 september

Efteranmälan på plats, Kan göras vid nummerlappsutdelningen

KM är för alla er aktiva födda 2016 - 2018. Se tidschema längre ner för mer exakt tid

Anmälningsavgift, 0 kr

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 60mh, längd, kula och kurirstafett skrivs in på resultatkortet. Du kan även sätta ett kryss på resultatkortet om du genomfört 60m, höjd och diskus

Grenar:

- **60mh:** på långsidan mot läktaren. Drop-in under dagen. Du kan springa flera lopp om det är lugnt på banan. Manuell tidtagning. Häckarna kommer vara 30cm höga, med 5m mellan varje häck (10m till den första)
- **Längd:** Drop-in med kösystem. Finns 2 gropar att hoppa i. 3 hopp var. Mätning direkt
- **Kula:** Drop-in. Finns 2 stationer mitt emot varandra. 3 kast per deltagare Poängssystem som kan skrivas in på resultatkortet
- **Kurirstafett:** Genomförs på gräsmattan. Genomgång av regler sker vid höjdmattan
- **Höjd/diskus/60m:** Prova-på-grenar som ni kan göra mellan de grenar som har resultat

Varje åldersgrupp har fått en starttid för kula och längd. Övriga grenar har drop-in.

- **I längd och kula** får du 3 hopp/kast. Resultat skrivs upp direkt i resultatkortet

Tidschema: Alla KM grenar genomförs mellan 9.30-12.00. Kl 12.00 samlas vi för gemensam avslutning med kurirstafett. Se tidsschema längst ner, vi se helst att ni går med er åldersgrupp.

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/mållinjen 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:

	60mh	kula	längd	kurirstafett	Höjd - Prova på	diskus- Prova på	60m - Prova på
starttid							
09:30	drop in 9:30-12:00	2018:2	2018:1		drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
	drop in 9:30-12:00				drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
10:00	drop in 9:30-12:00	2017	2016		drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
	drop in 9:30-12:00				drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
11:00	drop in 9:30-12:00	2018:1	2018:2		drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
	drop in 9:30-12:00				drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
11:30	drop in 9:30-12:00	2016	2017		drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
	drop in 9:30-12:00				drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00	drop in 9:30-12:00
12:00				2016-2018			

Prova-på grenar kan man gå till när det passar in

Frågor, maila ifk@lidingofri.se

Välkommen!

