

KM2025

KM för aktiva 7-11 år – Söndag 18 maj

KM LidingövalLEN Vår

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 är för alla er aktiva födda 2014-2018. 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 300m, höjd och stav

Grenar:

- **60m:** på långsidan mot läktaren. Se tidschema för er tid. Anmäler hos löplederen vid 80m för heatindelning. Manuell tidtagning
- **300m:** Samling vid 100m start borta vid omklädesrummen. 5 min innan er tid. Se tidschema för er tid. Ingen tidtagning.
- **Längd:** Drop-in med kösystem. Finns 2 gropar att hoppa i. 3 hopp var. Mätning direkt
- **Visselspjut:** Drop-in. Finns 2 stationer. En vid höjdmattan och en vid diskusringen. 3 kast per deltagare Poängsystem som kan skrivas in på resultatkortet
- **Höjd/Stav:** Prova-på-grenar som ni kan göra mellan de grenar som har resultat

Varje åldersgrupp har fått en starttid för 60m och 300m. Om det inte är kö vid 60m kan man komma och springa flera gånger på valfri tid.

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

Tidschema: Vi har delat in KM i en förmiddag (kl 9.30-11.45) och en eftermiddag (kl 12-14) utifrån åldersgrupp. Se preliminärt tidsschema längst ner Vi se helst att ni går med er åldersgrupp. Passar inte den tiden kan man gå på egen hand.

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](#)

Preliminärt tidsprogram:

	60 m	Visselspjut	längd	300 m
starttid	Alla	alla	alla	alla
09:30	2018 (33)	drop in fm 9:30-11.10	drop in fm 9:30-11.10	
	2018 (33)	drop in fm 9:30-11.10	drop in fm 9:30-11.10	
10:00	2015 (40)	drop in fm 9:30-11.10	drop in fm 9:30-11.10	
	2015 (40)	drop in fm 9:30-11.10	drop in fm 9:30-11.10	
11:10	stängt 11-12	stängt 11:10-12:00	stängt 11-12	2018 (33)
11:15	stängt 11-12	stängt 11:10-12:00	stängt 11-12	2015 (40)
11:45	Nya funktionärer	Nya funktionärer	Nya funktionärer	
12:00	2014 (36)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
	2014 (36)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
12:30	2017 (21)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
	2017 (21)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
13:00	2016 (32)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
	2016 (32)	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
	stänger 13.30	drop in em 12:00-13:45	drop in em 12:00-13:45	
13:40	stänger 13.30			2014 (36)
13:45	stänger 13.30			2016 (32)
13:50	stänger 13.30			2017 (21)

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

Frågor, maila ifk@lidingofri.se

Välkommen!

