

# PM MälarSerien 2022

Lördag 10 september



**Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva och ledare välkomna till fjärde deltävlingen i 2022 års upplaga av MälarSerien på Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna.**

I samband med MälarSerien arrangeras också Svealandsmästerskapen för 13-14-åringar. Den tävlingen startar kl. 12.00 och har ca 400 deltagare, vilket betyder att det kommer att vara många aktiva och ledare på plats på arenan under dagen.

## **Parkering**

Finns intill arenan.

Adressen till arenan är Ekängens Friidrottsarena, Kjulavägen 74, 633 62 Eskilstuna.

## **Nummerlappar**

Nya nummerlappar kommer att delas ut på plats. Nummerlapparna kan antingen hämtas föreningsvis eller personligen utanför måltornet från kl. 9.30. Nummerlappen ska bäras synlig på bröstet. Gamla nummerlappar gäller alltså inte på denna tävling.

## **Strykningar**

Meddela strykningar snarast möjligt till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) fram till fredag kväll kl. 22.00. Därefter sker strykningar på plats i sekretariatet (i måltornet).

## **Upprop**

Upprop på tävlingsplatsen enligt följande:

Löpning: 10 minuter före start.

Teknikgrenar (höjd, längd, kula): 15 minuter

## **Efteranmälan**

Är möjlig i mån av plats. Efteranmälan på tävlingsdagen kan endast göras av ansvarig distriktsledare. Avgiften för efteranmälan är 160:-/start.

## **Tidsprogram**

Finns publicerat på [www.rabyrekarne.se](http://www.rabyrekarne.se). Försök hålla starttiderna och var på plats i tid för uppropet.

## **Löpning**

**60m, 100m, 200m**

Alla klasser

Avgörs genom löpning på enskild bana.

**400m**

R-71, R-72, Na-F

Avgörs genom löpning på enskild bana.

I-20

Avgörs genom löpning på gemensam bana.

**800m**

Avgörs genom löpning på gemensam bana.

## **Höjd**

Höjningsschema bestäms på plats.

Lägsta möjliga ingångshöjd ca 1 m.

## **Längd**

Samtliga deltagare får tre försök vardera. Hoppning sker med zon, där zonen ligger mellan plankan och gropen (0-1m från gropen). Hoppning sker i möjligaste mån i medvind i groparna på bortre lång.

## **Kula**

Samtliga deltagare får tre försök vardera.

Följande kulvikter gäller:

I-20 SH: 5 kg

I-20 UH, SD: 4 kg

I-20 UD: 3 kg

I-20 B: 2 kg

## **Prisutdelning**

Medaljer till alla deltagare. Prisutdelning sker så snabbt som möjligt efter att sista grenen har avslutats. Speaker kallar till prisutdelning.

## **Resultat**

Resultaten hittar ni på [webatletics.se](http://webatletics.se) under och efter tävlingen. Inga resultatlistor kommer att anslås på arenan.

## **Toaletter**

Finns på kortsidan och baksidan av huvudläktaren.

## **Omklädningsrum**

Det finns omklädningsrum i den gröna byggnaden bortanför bortre lång.

## **Kiosk**

Försäljning av kaffe, te, varm choklad, varmkorv och fika kommer att ske. Endast betalning med swish är möjligt.

## **Uppmaning till ledare**

Eftersom ungdomstävlingen har många deltagare är det ganska tight i tidsprogrammet, så hör av er så fort ni får några återbud, så vi kan ändra heaten om det skulle behövas. Hjälp era aktiva att försöka hålla starttiderna. Vi kommer att köra alla heat på samma distans direkt efter varandra, så hjälp era aktiva att vara redo så fort som möjligt efter föregående heat