



PM för Kommunfastigheters Mälarspelen

Söndag 26 juni 2022

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och tränare välkomna till 2022 års upplaga av Mälarspelen och Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna.

Parkering

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

Avprickning

Avprickning i löpgrenar senast 60 minuter före grenstart på listor uppsatta vid måltornet.

Upprop

Upprop på tävlingsplatsen 10 minuter före start i löpgrenar och 15 minuter före start i teknikgrenar.

Efteranmälan

Endast möjlig i mån av plats. Via mejl till anmalan@rabyrekarne.se till och med lördag. På tävlingsdagen i måltornet.

Nummerlappar

Hämtas i anslutning till måltornet.

Invägning av redskap

Senast 60 minuter före start på baksidan av läktaren.

Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner.

Höjd

Höjningsschema:

130-135-140-145-150-153 + 3cm

Längd

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Hoppning sker i medvind i groparna på upploppsakan.

Tresteg

Hoppning sker i medvind i groparna på bortre långsidan.

U9-U11-F13-P13

Hopp från hoppzon. Alla får fyra försök. Zoner bestäms på plats.

K-M

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Följande plankor kan användas: 9m (tejp), 11m (planka), 13m (planka).

Kula/Spjut

F13-P13

Alla får fyra försök.

F15-P15-F17-P17-P19-K-M

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

Boll

Alla får fyra försök.

U9 kastar med 150g.

U11 kastar med 300g.

Slägga

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

Prisutdelning

I U9 och U11 får alla deltagare en medalj som hämtas efter avslutat tävlande hämtas i nummerlappsutdelningen mot uppvisande av nummerlapp.

I övriga klasser sker prisutdelning direkt efter avslutad gren. Speaker kallar till prisutdelning.

Resultat

Resultaten hittar ni på webatletics.se under och efter tävlingen. Inga resultatlistor kommer att anslås på arenan.

Toaletter

Vi rekommenderar att alla aktiva kommer ombytta till arenan. Toaletter är dock öppna och finns på kortsidan och baksidan av huvudläktaren.

Försäljning

Endast försäljning av kaffe kommer att ske på arenan.

