

INBJUDAN

TILL



Öppet klubbmästerskap
i en annorlunda
MÅNGKAMP

Så här i säsongens sista skälvande minut
har Du världens chans att sätta
Nya personliga rekord och kanske
ta Dig in på någon av årsbästalistorna!

NIPVALLEN

SOLLEFTEÅ

Söndagen den 21 september

Sollefteå GIF Friidrottsförening

Plats: Nipvallen
Starttid: Första start kl. 10.30
Banbeläggning: Allvädersbanor
Tidtagning: Elektrisk – FinishLynx
Priser: Diplom till de tre främsta i varje klass
Startavgift: Ingen avgift tas ut
Anmälan: Telefon: 0620-133 65 eller fax: 0620-20222
eller e-post: Anders.Akerman@skola.solleftea.se
Senast måndagen den 15 september kl.15.00
Upplysningar: Peder Tarberg tel. kväll: 0620-107 27
eller 070-343 94 25
Anders Åkerman tel. kväll 0620-133 65
eller 070-675 83 33

Preliminärt grenprogram:

*MS	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
*KS	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
*PF19	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
*PF18	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
*PF17	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
*PF16	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
**PF15	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
**PF14	60mh, 200m, 800m, längd, höjd, spjut, diskus
**PF13	60mh, 200m, 600m, längd, höjd, spjut, diskus
**PF12	60mh, 200m, 600m, längd, höjd, spjut, diskus
***PF11	60mh, 200m, 600m, längd, höjd, spjut, boll
***PF10	60mh, 200m, 600m, höjd, längd, boll
***PF9 och yngre	60m, 200m, längd, boll

* ***Fem grenar räknas i mångkampstävlingen (se nedan)***
** ***Fyra grenar räknas i mångkampstävlingen (se nedan)***
*** ***Tre grenar räknas i mångkampstävlingen (se nedan)***

OBS 1!	Enligt gängse mångkampsregler tillämpas tre försök i samtliga kastgrenar samt längd
OBS 2!	Häckhöjd 76,2 cm i samtliga klasser
OBS 3!	I höjd sker samtliga höjningar med 5 cm
OBS 4!	<i>I mångkampen skall ingå <u>minst</u> en löpgren, en kastgren samt en hoppgren!</i>

VÄLKOMNA!
Sollefteå GIF Friidrottsförening