



Mälarhöjdens Stafettkarneval

31 augusti 2024 – Sätra IP

Tävlings-PM

Mälarhöjdens IK Friidrott hälsar alla friidrottare välkomna till Mälarhöjdens Stafettkarneval 2024. Kom ner till Sätra IP och träffa lagkompisarna, tävla i stafett, umgås och ha kul. Varmt välkomna till säsongens största stafettävling på Sätra IP!

Klasser/Åldrar

Klassindelning enligt inbjudan. PF8-PF13 tävlar i mixade klasser. Inga resultat med placeringar publiceras för PF8-PF11. Flera åldersklasser kan gå i samma heat om få lag är anmälda i klassen.

Mix-klass (senior) är öppen för alla åldrar.

Särskilda regler för mixstafett 8-13 år

Mixstafett 5x60m kommer genomföras för åldrarna 8-13 år (födda 2011-2017). Lagen får mixas fritt och kan således innehålla 5 tjejer, 5 killar eller något däremellan. En aktiv får ställa upp i flera lag om det behövs för att alla som vill ska få springa.

Avprickning – laguppställning

Laguppställning med sträckordning och noggrant textat namn samt födelseår på samtliga deltagare ska lämnas in till sekretariatet senast 45 minuter före start för respektive gren.

Laguppställningsblanketten finns att hämta i sekretariatet.

Det går bra att mejla stafettlagens uppställning i förväg till friidrott@malarhojden.com.

Tidsprogram

Starttid	Åldersgrupp/klass	Sträcka
11:00	PF7 mix + PF8 mix	5x60m
11:10	PF9 mix	5x60m
11:20	PF10 mix	5x60m
11:30	PF11 mix	5x60m
11:40	PF12 mix + PF13 mix	5x60m
11:50	Jubileumsstafett - Öppen för alla Vi inbjuder speciellt tränare och föräldrar	4x100m

Upprop

I alla grenar ca 15 minuter före grenstart, efter föregående heat. Samling sker vid starten för respektive gren. Vid uppropet ges information om vilket heat och vilken bana respektive lag ska ha.

Cafeteria

Föreningens pop-up cafeteria på Sätra IP är öppen under hela tävlingsdagen. Allt eventuellt överskott går till Mälarhöjdens friidrottsverksamhet. Betalning endast via Swish.

Kontakt/frågor

Eventuella frågor besvaras på e-post: stafett@friidrott.malarhojden.com. Mer information hittar du också på vår webbsida friidrott.malarhojden.com.