

Mälarhöjdens Stafettkarneval

27 maj 2023 – Sätra IP

Tävlings-PM

Mälarhöjdens IK Friidrott hälsar alla friidrottare välkomna till Mälarhöjdens Stafettkarneval 2023. 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. M och K-klass (senior) är öppen för alla åldrar. Stafett-DM 15-17 år och M/K på sträckorna 3x800m respektive 4x800m utgår på grund av för få anmälningar.

Särskilda regler för mixstafett 8-13 år

Mixstafett 5x60m samt 3x600m kommer genomföras för åldrarna 8-13 år (födda 2010-2015). Lagen får mixas fritt och kan såldes innehålla 5 tjejer, 5 killar eller något däremellan på 5x60m och motsvarande upplägg för 3x600m. En aktiv får ställa upp i flera lag om det behövs för att alla som vill ska få springa. Vi tillåter även lag med deltagare från flera föreningar att ställa (för att alla som vill ska få chansen att springa).

Avprickning – laguppställning

Laguppställning med sträckordning och noggrant textat namn samt födelseår på samtliga deltagare ska lämnas in till sekretariatet senast 60 minuter före start för respektive gren.

Laguppställningsblanketten kan laddas ner och skrivas ut via [tävlingens hemsida](#) och fyllas i innan tävlingen. Laguppställningsblanketten finns också att hämta i sekretariatet. Nummerlappar endast på 3x600m, 3x800, och 4x800m. Endast löparen på sista sträckan behöver nummerlapp.

Tidsprogram

Tidsprogram finns på [tävlingens hemsida](#).

Calling/Upprop

Upprop kommer att ske i alla grenar ca 15 minuter före grenstart. 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 www.friidrott.malarhojden.com.

