

Mälare SOK friidrott bjuder in till KM-veckan 2024

Träkvista IP, vecka 36

Gren- och dagsprogram:

- Måndag 2 sep Tresteg
- Tisdag 3 sep Kula
- Onsdag 4 sep Höjdhopp
- Torsdag 5 sep Längdhopp
- Söndag 8 sep Löpgrenar 60-100m, 400m och Amerikansk Stafett¹

De 50 första MSOK-medlemmarna som startar i en KM-gren får varsin keps och vattenflaska!

Anmälan kast- och hoppgrenar på plats innan grenstart. Se tidsprogram för de olika dagarna.

Anmälan löpgrenar söndag och amerikansk stafett via mail till: friidrott@malarosok.se senast **fredag 6 sep**. Vid anmälan ange:

- Lagnamn (gäller endast stafett)
- Vilken sektion ni representerar
- Namn och födelseår på deltagare
- Grenval

Det går bra att anmäla sig till stafetten även utan lag så fördelar vi inkomna anmälningar så jämnt som möjligt.

Efteranmälan till löpgrenar kan göras på plats tävlingsdagen senast en timme innan grenstart och i mån av plats. Lista med lediga platser publiceras lördag 7:e september.

Frågor till: friidrott@malarosok.se

Tävlingarna startar kl. 18:00 på vardagarna och kl. 10.00 på söndagen. Tidsprogram för de olika dagarna publiceras på hemsidan.

Medlemmar i alla åldrar och deras anhöriga² är välkomna, det är då tävlingarna blir som roligast!

¹ Lag om 1–6 deltagare springer tillsammans 1600 meter (4 varv) på löparbanan. Mixade lag och fria åldrar. Inga förutbestämda växlingszoner eller sträckor, utan varje lag får själva bestämma var och när de växlar.

² Deltagare som inte är medlemmar startar i öppen klass och utom tävlan på KM.