

## PM för Mälaröspelen 11 maj 2019

### Tävlingsplats

Träkvistavallen, Ekerö. 6 sprintbanor och 6 banor runt.

### Servering

Mälarö SOK's egen servering med matpajer, mackor, lasagne och kiosk finns på arenan i det vita tältet vid ingången till arenan.

### Avprickning och nummerlappar

Avprickning ska ske i löpgrenar senast 60 minuter innan start. I övriga grenar ingen avprickning. Nummerlapp ut vid anvisad plats och en separat nummerlappslista finns anslagen i anslutning till avprickningen för deltagare som endast tävlar i teknikgrenar. Nummerlapp ska i samtliga grenar bäras på bröstet.

Sekretariat, avprickning, resultattavla, nummerlappsutdelning och efteranmälning finns i anslutning till målhuset.

### Upprop

Upprop till samtliga grenar sker 10 minuter innan start på respektive tävlingsplats.

### Efteranmälan

Alla anmälningsavgifter faktureras respektive klubb.

Efteranmälan i löpgrenar sker senast 60 minuter innan start i mån av plats, mot dubbel avgift. Vi tar inte emot några kontantbetalningar.

I dessa löpgrenar är efteranmälningarna begränsade:

F15 80 m (max 2 efteranmälningar, final direkt)

P15 80 m (max 2 efteranmälningar, final direkt)

F13 60 m (ingen efteranmälan, grenen struken)

P13 60 m (max 1 efteranmälning, final direkt)

Efteranmälan i teknikgrenar sker i samband med upprop på respektive tävlingsplats.

### Höjdhopp

Dessa höjningsscheman kommer användas under tävlingsdagen. Det går bra att gå in på en lägre ingångshöjd än de nämnda nedan.

P/F9: 90-95-100-105-110-115-120-124-128-131 +3 cm

P10/P11: 100-105-110-115-120-124-127-130-133- +3 cm

F10/F11: 100-105-110-115-120-124-127-130-133- +3 cm

P12/P13: 110-115-120-124-128-132-136-140-143 +3 cm

F12/F13: 110-115-120-124-128-132-136-140-143 +3 cm

## **Längdhopp**

I F/P7-9 har samtliga tre försök. I F/P10-12 har samtliga fyra försök. I F/P13 och äldre har samtliga tre försök och de åtta främsta tre ytterligare försök. Längd A ligger vid 200 m-starten och Längd B vid 300 m-starten.

I de klasser med många deltagare (F9, F10 och P10) har vi delat tävlingen i två gropar. Vilka som hoppar i vilken grop anslås på avprickningstavlorna.

## **Kula**

I F/P7-9 har samtliga tre försök. I F/P10-12 har samtliga fyra försök. I F/P13 och äldre har samtliga tre försök och de åtta främsta tre ytterligare försök.

## **Boll**

I F/P7-9 har samtliga tre försök. I F/P10-12 har samtliga fyra försök. I F/P13 och äldre har samtliga tre försök och de åtta främsta tre ytterligare försök. Tävlning avgörs med ansats på konstgräs.

P/F7-P/F9 kastar med 150 g. P/F10-P/F12 kastar med 300 g.

## **60 och 80 m**

60 och 80 m avgörs i direkt final vid sex eller färre avprickade på utsatt tid för försöksheat, alternativt med försöksheat och finallopp vid sju eller fler avprickade. De sex främsta tiderna går till final. Detta anslås på resultatlistorna.

Se information om efteranmälningar i vissa klasser ovan.

## **200 m**

Endast tider räknas, inga finaler kommer springas. Blandade heat kan förekomma i klasser med få deltagare.

## **Prisutdelning**

Medaljer delas ut snarast efter avslutad gren till de tre främsta. För slaget tävlingsrekord under godkända förhållanden kommer extra pris delas ut. Detta gäller endast i grenar och klasser där det finns tidigare rekord noterat.

## **Vägbeskrivning**

### **Bil:**

Följ Drottningholmsvägen från Brommaplan förbi Drottningholms Slott. Vägen övergår i Ekerövägen. Fortsätt mot Träkvista vid rondellen innan Tappströmsbron och kör ytterligare ca 3 km till Träkvistavallen ses på vänster sida, mitt emot Lidl.

Alternativt:

Färja från Slagsta till Jungfrusund (Ekerö). Efter färjan, tag vänster in på Jungfrusundsvägen. Följ vägen till den tar slut och sväng höger in på Ekerövägen. Följ den ca 600 m till Träkvistavallen ses på höger sida, mitt emot Lidl.

**Kommunalt:**

Tunnelbana till Brommaplan. Anslutande blå buss 177 (mot Skärvik) eller röd buss 301 (mot Skärvik), 302 (mot Knalleborg), 309 (mot Kaggeholm), 311 (mot Munsö) alt 312 (mot Adelsö), hållplats Träkvista IP.

**Upplýsningar**

[Malarospelen@gmail.com](mailto:Malarospelen@gmail.com) alt. tävlingsledare Daniel Karlsson Lönnö på 073-517 54 60. På tävlingsdagen vänligen vänd er till efteranmälan med frågor.