

PM för Mälaröspelen 8 maj 2022

Tävlingsplats

Tråkvistavallen, Ekerö. 6 sprintbanor.

Servering

Mälarö SOK's egen kiosk finns på arenan. Betalning enbart med Swish.

Avprickning och nummerlappar

Avprickning ska ske i löpgrenar senast 60 minuter innan start. I övriga grenar ingen avprickning.

Nummerlapp ska bäras på bröstet i samtliga grenar och hämtas ut vid sekretariat senast 30 minuter för deltagarens första start.

En separat nummerlappslista finns anslagen i anslutning till avprickningen för deltagare som endast tävlar i teknikgrenar.

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

Efteranmälan i löpgrenar begränsad enligt tabell nedan och sker i sekretariatet senast 60 minuter innan start i mån av plats, mot dubbel avgift.

F11 60 m (max 5 efteranmälningar)	P11 60 m (max 1 efteranmälning)
F10 60 m (max 5 efteranmälningar)	P10 60 m (max 2 efteranmälningar)
F9 60 m (max 1 efteranmälningar)	P9 60 m (fullt heat, ingen efteranmälan)
F7+F8 60 m (max 2 efteranmälningar)	P7+P8 60 m (max 3 efteranmälningar)

Efteranmälningar i teknikgrenar tillåts i mån av plats och görs i sekretariatet senast 20 min innan grenstart.

Alla efteranmälningar efterfaktureras respektive klubb eller betalas med Swish på plats.

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: 100-105-110-115-120-125-130-133- +3 cm

F10/F11: 100-105-110-115-120-125-130-133- +3 cm

Längdhopp

I F/P7-11 har samtliga fyra försök.

I några av de klasser med många deltagare (F9, P10, F11 och P11) har vi delat tävlingen i två gropar. Vilka som hoppar i vilken grop anslås på avprickningstavlorna. Längd A ligger vid 300m-starten och Längd B vid 200m-starten.

Kula

I P/F9, P/F10, P/F11 tre försök, F8/P8 4 försök, F7/P7 6 försök.

60 m

60m avgörs i försök och final. Alla deltagare springer först ett försök. Sedan seedas finaler baserat på försökstiden. Alla garanteras två lopp.

Se information om efteranmälningar i vissa klasser ovan.

Prisutdelning

Deltagarmedalj till samtliga startande hämtas ut i sekretariatet efter genomförd tävling mot uppvisande av nummerlapp.

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.

Parkering

Ett mycket begränsat antal (ca 80) finns i direkt anslutning till Träkvista IP. Ett större antal platser finns på infartsparkeringarna vid Ekerö Centrum. Därifrån kan man ta sig till Träkvista med någon av de bussar som listas under Kommunalt ovan.

Vi rekommenderar att man i första hand åker kommunalt alt går/cyklar.

Upplysningar

fridrott@malarosok.se alt. tävlingsledare Tomas Klockar på 070-664 33 26. På tävlingsdagen vänligen vänd er till sekretariatet med frågor.