

Inbjudan
Seriematch div.II
Fredriksskans IP, Kalmar 2013-06-01

Tidsprogram			
Tid	Löpningar	Hopp	Kast
13.00	<i>M 110mh</i>	K höjd M längd (1)	Slägga (Lindö kastplan) <i>Män och kvinnor</i>
13.15	K 100mh	<i>M stav K tresteg (2)</i>	K spjut M spjut
13.30	<i>M 400m</i>		
13.40	K 400m		
13.50	<i>M 800m</i>		
14.00	K 800m		
14.15	<i>M 100m</i>		K diskus M diskus
14.25	K 100m	<i>M höjd K längd (1)</i>	
14.40	<i>M 3000mH</i>	K stav M tresteg (2)	
15.10	K 5000m		
15.45	<i>M 5000m</i>		K kula (1) M kula (2)
16.30	<i>M 4x100m</i>		
16.45	K 4x100m		

Tekniskt möte 12.00 i Kalmar SK.s klubblokal. Kaffe med bulle serveras.

- Lottning samt ändringar av laguppställningar. Byte får göras om deltagare skadas före grenstart. Tävlingsledning och Jury avgör!

- Tävlingsjury utses.

Återbud minst sju dagar innan tävling.

Laguppställning senast 27 maj till: kalmarsk@hotmail.com

Sex försök i hopp och kast.

Alla får dubblera + stafett.

För poäng krävs godkänt hopp eller kast samt fullföljd löpning.

Tävlingsledare: Tomas Lindén

Mycket välkomna!

Kalmar SK
- Kalmars friidrottsklubb -