

Sista Chansen i Arvika

Om vädret tillåter så anordnar Arvika friidrott en resultattävling lördagen den 16/9 med start kl. 11.00.

Då antalet startande kan bli lågt så kommer det inte tävlas åldersvis utan alla grenar startar på utsatt tid. 7-åringar kan alltså hoppa höjd tillsammans med seniorer.

Grenar: 60m, 80m, 100m, 200m, 300m, 300mh, höjdhopp, längdhopp, kula, diskus, slägga.

Anmälan till: mickemellerdal@hotmail.com

Sista anmälningsdag: 15/9 kl. 12.00

Avgift: Gratis för Arvika friidrotts medlemmar. Övriga 70kr/gren. Betalas kontant eller med swish på tävlingsdagen.

Info: Mikael Mellerdal 070-6867116

OBS!!!! Vid dåligt väder kan tävlingen komma att ställas in. Info om detta på Arvika friidrotts hemsida senast morgonen den 16/9.

Tidsprogram

	<u>Löpning</u>	<u>Höjd hopp</u>	<u>Längd hopp</u>	<u>Kula</u>	<u>Slägga</u>	<u>Diskus</u>
<u>11.00</u>	<u>60, 80,</u>					
	<u>100, 200</u>			<u>Kula</u>		
	<u>300, 300h</u>					
<u>11.45</u>	<u>All löpning</u>	<u>höjd hopp</u>				
	<u>sker i en</u>					
<u>12.15</u>	<u>följd.</u>				<u>Slägga</u>	
<u>12.30</u>						
<u>12.45</u>						
<u>13.00</u>			<u>Längd hopp</u>			<u>Diskus</u>
<u>13.15</u>						
<u>13.30</u>						
<u>13.45</u>						
<u>14.00</u>						
<u>14.15</u>						
<u>14.30</u>						
<u>14.45</u>						
<u>15.00</u>						