

## IVDM 9-10 jan 2016 - inbjudan

IFK Tumba Friidrottsklubb inbjuder till Stockholms öppna inomhusdistriktsmästerskap för veteraner i Sätrahall i Sättra. Lördagen och söndagen den 9-10 januari 2016. Första start är planerad till kl 09.00 Sista anmälningdag: torsdagen den 31 december 2015. Alla anmälningar som kommer efter detta datum kommer att räknas som efteranmälning

All information kommer att finnas på [www.ifktumba.se](http://www.ifktumba.se). Startlistan kommer att finnas ute från och med den 2 januari och tidsprogram kommer att finnas tillgängligt tisdagen den 5 januari 2016.

Resultaten publiceras på [www.ifktumba.se](http://www.ifktumba.se) efter tävlingen, under kvällen den 9 och 10 januari 2016  
*Tävlingen genomförs tillsammans/parallellt med Mångkamp-DM upp till seniorklassen*

### Dagsprogram enligt följande

#### Dag 1 den 9 januari

60m, 400m, 1500m, Höjd, Längd och Kula

#### Dag 2 den 10 januari

60mh, 200m, 800m, 3000m, Stav, Tresteg och Vikt

**OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS PÅ 60MH, VIKT, STAV OCH KULA!!!**

**I ÖVRIGT MYCKET RESTRIKTIVA EFTERANMÄLNINGAR OCH DÅ ENDAST MOT KONTANT BETALNING PÅ PLATS OCH MOT DUBBEL AVGIFT**

Grenar:		
Löpning:	Hopp:	Kast:
60mh	Längdhopp	Kula
60m	Höjdhopp	Vikt
200m	Tresteg	
400m	Stavhopp	
800m		
1500m		
3000m		

Redskapsvikter:		
Klass:	Kula:	Vikt:
K60+	3 kg	5.45 kg
K50-K55	3 kg	7.26 kg
M80+	3 kg	5.45 kg
K35-K45	4 kg	9.08 kg
M70-M75	4 kg	7.26 kg
M60-M65	5 kg	9.08 kg
M50-M55	6 kg	11.34 kg
M35-M45	7.26 kg	15.88 kg

**OBS INGEN EFTERANMÄLAN KOMMER ATT ACCEPTERAS PÅ 60MH, VIKT, STAV OCH KULA!!!**

**I ÖVRIGT MYCKET RESTRIKTIVA EFTERANMÄLNINGAR OCH DÅ ENDAST MOT KONTANT BETALNING PÅ PLATS OCH MOT DUBBEL AVGIFT**

### **Anmälningavgift (betalas i samband med anmälan)**

100kr/gren insättes på pg 167765-7 i samband med anmälan. Anmälningavgiften skall vara betald senast den 8 januari. I övriga fall skall kvitto tas med och visas upp vid avprickningen.

OBS ingen anmälan via inbetalningskort. **MÄRK BETALNINGEN MED NAMN OCH IVDM2016**

Anmälan: På e-post: [tavling@ifktumba.se](mailto:tavling@ifktumba.se)

#### Eller på

IFK Tumba Friidrottsklubb.

Box 214, 147 01 Tumba

**Uppge namn, födelseår, klass, gren och klubb.**

**Tävlande: Deltagande sker på egen risk**

Upplysningar lämnas enklast via e-post [info@ifktumba.se](mailto:info@ifktumba.se)

eller av Roger Karlsson, tfn: 08-530 326 31 (kvällstid).