

Varmt välkomna till

# IDM & IUUDM

för UPPLAND OCH VÄSTMANLAND

30-31 Januari 2016 i Westinghouse Arena (Västerås Friidrottshall)

Lördag 30 januari

**\*Kvinnor/Män/vet – 60m, 200m, 800m, 3000m, höjd, stav, längd, vikt**

F17/P17 (99/00) – 60m, 1500m, stav, längd, kula

F15/P15 (01/02) – 60m, 1000m, stav, längd, kula

F13/P13 (03/04) – 60m, 800m, stav, längd, kula

F11/P11 (05/yngre) – 60m, höjd

Söndag 31 januari

**\*Kvinnor/Män/vet – 400m, 1500m, 60mh, tresteg, kula**

F17/P17 (99/00) – 400m, 60mh, höjd, tresteg

F15/P15 (01/02) – 200m, 60mh, höjd, tresteg

F13/P13 (03/04) – 200m, 60mh, höjd, tresteg

F11/P11 (05/yngre) – 600m, längd, kula

**\*= endast Upplands DM.**

Anmälan görs online via online på:

<http://www.trackandfield.se/anmal.aspx?compID=208> senst 22/1

Avgift 60:- per grenstart, faktureras i efterhand, 80:- gren för seniorer.

Efteranmälan på plats mot dubbel avgift.

Övrigt: Tävlingsstart 10.00 båda dagar. Tidsprogram, PM och

deltagarlista läggs ut på Upplands Friidrottsförbunds sida:

<http://iof2.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Distrikten/UpplandsFriidrottsforbund/>

Information: Silke Tindreback, Upplands Friidrottsförbund,

[silke.tindreback@sweco.se](mailto:silke.tindreback@sweco.se)