



# LULEÅ FRIIDROTT



INBJUDER TILL  
SENIOR OCH UNGDOMSTÄVLING I FRIIDROTT  
Senior och veteran DM 3000m

## ARCUSSELEN

### ARCUSHALLEN I LULEÅ LÖRDAG 15 JANUARI 2011

**FÖRSTA START KL 11.00**

(Glöm ej: avprickning löpgrenar 45 minuter före start)

#### GRENPROGRAM:

F/P 7 (födda 04 & före)	60m, längd, kula.
F/P 9 (födda 02-03)	60m, längd, kula.
F/P 11 (födda 00-01)	60m, 600m, längd, kula.
F/P 13 (födda 98-99)	60m, 600m, 60mh, längd, höjd, kula, stav.
F/P 15 (födda 96-97)	60m, 600m, 60mh, längd, höjd, kula, stav.
F/P 17 (födda 94-95)	60m, 400m, 60mh, längd, stav, höjd, kula
F/P 19 (födda 92-93)	60m, 400m, 60mh, längd, höjd, kula, stav.
K/M	60m, 400m, 60mh, längd, höjd, kula, stav, <b>S &amp; VDM 3000m</b>

**Maila eran anmälan till:** [inomhustavling@gmail.com](mailto:inomhustavling@gmail.com). Det går också att faxa till  
Faxnr: 0920-226219.

Ange alltid namn, förening, födelseår, åldersklass samt grenar på samtliga deltagare.

**Sista anmälningsdag:** 10 januari 2011 (vänligen respektera detta datum).

**Anmälningsavgift:** 50:-/deltagare och gren insättes på pg. 629312-0 Luleå Friidrott  
i samband med anmälan. 60:- / deltagare och gren för DM grenar.

OBS! Efteranmälningar mottages i mån av plats och till dubbel avgift.

**Upplysningar:** Luleå Friidrotts kansli (mån-torsd 09.00–13.00), tel: 0920-94598,  
eller Dennis Strömbäck 0920-62930, 070-7140596

\*\*\* Fikaförsäljning \*\*\*

Tidsprogram, tävlingsresultat mm anslås på LFIF:s hemsida: [www.lfif.se](http://www.lfif.se)

**VARMT VÄLKOMNA!**

# PM Arcusspelen 15 Januari 2011

Tävlingen genomförs i Arcushallen i Luleå. Tävlingsstart kl. 11.00 och vi beräknar att vara klara ca 18.00.

Nummerlappar hämtar ni ut i informationen som ligger på mitten av vänster läktare (se skiss). Nummerlapparna återlämnas efter avslutad tävling till informationen.

Det finns tillgång till omklädningsrum med dusch.

Uppvärmning sker på arenaområdet.

Anslagstavla med tidsprogram, avprickningslistor samt resultat finns längst ner i hallen (se skiss) och resultatlistor läggs även ut på LFIF:s hemsida, ([www.lfif.se](http://www.lfif.se)) efter avslutad tävling.

Avprickning för löpgrenar ska göras minst 45 minuter före start.

För de övriga grenarna sker upprop vid respektive station 15 minuter före start.

Efteranmälningar kan ske i mån av plats (till dubbel avgift). Måste göras i sekretariatet.

FP7: 4 hopp i längd. 4 stötar i kula .

F/P9: 4 hopp i längd. 4 stötar i kula

Samtliga 200m/400m/800m = ett lopp/deltagare, tider gäller för placering.

Prisutdelningar sker om möjligt direkt efter avslutad gren.

Försäljning av fika samt varmkorv under tävlingsdagen.

**Varmt välkommen!**

