



## Personliga Rekordens Kväll

- Plats:** Norrvalla IP, Skellefteå
- Tid:** Första start 18.30
- Anmälan:** **17.00 –18.00** på idrottsplatsen el. i förväg per tel. 0910-14332. e-mail [anmalan@aikfriidrott.com](mailto:anmalan@aikfriidrott.com)
- Anmälningsavgift:** 60 kr/gren för VDM, övriga deltagaravgift 20 kr.
- OBS!** I och med anmälan godkänner den aktive publiceringen av sitt namn och sina resultat på internet.

### PRK 1 Måndag den 14 maj

Grenar: 60/100m, 5000m, längd, kula.  
VDM: 5000m

### PRK 2 Onsdag den 13 juni

Grenar: 200m, 1500m, kort häck, höjd, slägga.  
VDM: 200m, 1500m

### Happy Hours

Onsdag den 27 juni

Grenar: 60m, längd, kula och boll/spjut

### Hopptävling

Torsdag den 19 juli

Grenar: höjd, tresteg och stav

### PRK 3 Onsdag den 8 augusti

Grenar: 60/100m, 800m, lång häck, stav, tresteg, diskus  
VDM: 800m, stav och tresteg

### PRK 4 Onsdag den 15 augusti

Grenar: 300/400m, 3000m, tresteg, slägga, spjut  
GP: 3000 m