

## HAIS Onsdagstävlingar.

Beräknad starttid för första gren är 17.30.

Funktionärer = då detta är enkla tävlingar så är det "tränarna" som är ansvariga funktionärer.

Starter: Andreas L i de flesta fall.

Perfekta starta upp tävlingar under lite lugnare former inför kommande stafett-sm, lag-sm och sommarens alla övriga tävlingar med höjdpunkterna SM tävlingarna under augusti.

Samtliga grenar är öppna för alla åldrar från USM ålder, i kastgrenarna åldersanpassade vikter.

MÅNDAG V19 6 maj	TISDAG 7	ONSDAG 8	TORSDAG 9	FREDAG 10	LÖRDAG 11	SÖNDAG 12 maj
		<b>Källbrink</b> K/M 100 m, 200 m Tresteg, Höjd Kula, Spjut			<b>Täby</b>	
<b>Anmälan för 8 maj tävlingen till Anders Rydén senast 6 maj <a href="mailto:anders.ryden@friidrott.se">anders.ryden@friidrott.se</a></b>						
MÅNDAG V20 13 maj	TISDAG 14	ONSDAG 15	TORSDAG 16	FREDAG 17	LÖRDAG 18	SÖNDAG 19 maj
	<b>Sätra</b> <b>Stafett-DM</b>	<b>Källbrink</b> K/M 100 m Häck/110 m Häck 600 m, 800 m Längd, Stav Kula, Spjut			<b>Sollentuna</b> <b>Turebergskastet</b>  <b>Sätra</b> <b>Mångkamps-DM</b>	<b>Sollentuna</b> <b>Turebergskastet</b>  <b>Sätra</b> <b>Mångkamps-DM</b>  <b>Danderyd</b>
<b>Anmälan för 15 maj tävlingen till Anders Rydén senast 13 maj <a href="mailto:anders.ryden@friidrott.se">anders.ryden@friidrott.se</a></b>						
MÅNDAG V21 20 maj	TISDAG 21	ONSDAG 22	TORSDAG 23	FREDAG 24	LÖRDAG 25	SÖNDAG 26 maj
		<b>Källbrink</b> K/M 300mH, 400mH 600 m, 800 m Höjd, Tresteg Slägga, Diskus			<b>Stafett-SM Sthlm</b>  <b>Katrineholm</b>  <b>Bålsta</b> <b>Vårkastet</b>  <b>Källbrink</b> <b>Stavhopp</b>	<b>Stafett-SM Sthlm</b>  <b>Linköping</b>
<b>Anmälan för 22 maj tävlingen till Anders Rydén senast 20 maj <a href="mailto:anders.ryden@friidrott.se">anders.ryden@friidrott.se</a></b>						
MÅNDAG V22 27 maj	TISDAG 28	ONSDAG 29	TORSDAG 30 maj	FREDAG 31 maj	LÖRDAG 1 juni	SÖNDAG 2 juni
						<b>Källbrink</b> <b>Lag-SM kval</b> Lasse Krieg ansvarig