

Huddinge AIS Friidrott

PM LILLA HUDDINGESPELEN

24 maj 2025

Källbrinks IP



Öppet hus innebär att ni har 90 minuter på er att i valfri ordning gå runt och testa de olika grenarna. Den första timmen (60min) kommer det finnas möjlighet att springa både 50m häck (barnanpassade häckar, bana 5–8) och 50m slätt (bana 1–4). Den aktiva väljer sedan själv vilken av dessa två man vill ha med i sin mångkamp. De sista 30 minuterna viger vi åt 400m lopp. Längd och visselspjut pågår hela tiden.

Nummerlapp: Hämta nummerlapp och resultatkort ca 15 min före passets början. Kontrollera numret i listan och hämta ut. Fästs på bröstet. Reklamen får inte vikas in.

Resultatkort/Diplom: Resultatkort finns för att fylla i alla resultat som sedan kan överföras till Diplomet.

Startkortet: Fyll i Startnummer. Namn och klubb. Vid behov ta extra resultatkort.

Information grenar: Löpning 50m, 50m häck och 400m. Det kommer finnas två gropar för längdhopp och två ansatsbanor för visselspjut. Ingen avprickning behövs.

TIDSPROGRAM				
Klass	F/P 8 år (2017)	F/P 9 år (2016)	F/P 10 år (2015)	F/P 11 år (2014)
Ledarsamling	09.15	11.15	13.15	15.15
Tidsspann	09.30–11.00	11.30–13.00	13.30–15.00	15.30–17.00

HAI
fyller 70 år!
Vi bjuda alla deltagare på tårta mot uppvisande av nummerlapp!

Omklädning: Finns fyra stycken omklädningsrum.

Tävlingsdräkt: Trevligt om sedvanlig tävlingsdräkt används.

Ålder: I princip åldersbundet.

Resultat: Coach fyller i resultatet för sin grupp/deltagare på startkortet. Bästa resultatet kan sedan överföras till diplomet. Man får göra så många hopp/kast man hinner med under tiden resp 50m lopp och 400m. Resultaten för 50m, 50m häck, finns på skärm i serveringen. Bana 1–4 50m slätt och bana 5–8 50m häck. 400m tar coacher tiden med telefonens hjälp.

Poängtabell: Se separat dokument.

Prisutdelning: Ingen prisutdelning. Diplom och Minnesmedalj, som hämtas mot uppvisande av startkortet.

Servering på Källbrinks IP: Kiosk med kaffe, bullar, korv, toast, mm.

Information: Besök www.huddingeais.se. Övrig information kontakta: Pelle Öhrland på tel. 070-675 87 99 eller mail: pelle@huddingeais.se.

Kommunikation: Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats Källbrinksskolan. Resp 706 från Huddinge Station till Källbrinks Idrottsplats. Se www.sl.se.

Bil: E4 Avfart vid Vårby följ skyltar mot Huddinge Sjukhus, c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP alternativt avfart från E4 vid Segeltorp samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP. Från Huddingevägen Nr 226 avfart Fullersta. Adress Gamla Stockholmsvägen 91, Huddinge.

Parkering: På parkeringsplatsen utanför Källbrinks IP resp på sandplan bakom Tennishallen. Följ skyltar. 3 timmare fri parkering med appen Easypark sedan 5 kr/tim alt P-skiva 3 timmar gratis.

Huvudsponsor:



**Shopping och
upplevelser i
Kungens Kurva**

VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR PÅ KÄLLBRINKS IP