



Rånäs 4H inbjuder till:

”Öppna” IUDM/IDM i friidrott för Uppland och Västmanland
Quick-Net Arena i Västerås, 25-26/1 2014

Gren och dagsprogram:

F17 (97-98) (Uppland / Västmanland)

Lördag: 60m, 1500m, stav, längd, kula
Söndag: 400m, 60m häck, höjd, tresteg

P17 (97-98) (Uppland / Västmanland)

Lördag: 60m, 1500m, stav, längd
Söndag: 400m, 60m häck, höjd, tresteg, kula

F13 (01) (Uppland / Västmanland=01-02)

Lördag: 60m, 800m, stav, längd, kula
Söndag: 200m, 60m häck, höjd, tresteg

P13 (01) (Uppland / Västmanland=01-02)

Lördag: 60m, 800m, stav, längd
Söndag: 200m, 60m häck, höjd, tresteg, kula

F12 (-02) (Uppland)

Lördag: 60m, 800m, höjd, stav, tresteg, kula
Söndag: 200m, 60m häck, längd

P12 (-02) (Uppland)

Lördag: 60m, 800m, höjd, stav, tresteg
Söndag: 200m, 60m häck, längd, kula

F 11 (-03) (Västmanland)

Lördag : 60 meter, höjd, kula
Söndag: 600 meter, längd

P 11 (-03) (Västmanland)

Lördag: 60 meter, höjd
Söndag: 600 meter, längd, kula

Kvinnor (Uppland)

Lördag: 60m, 200m, 800m, 3000m, höjd, stav, längd
Söndag: 400m, 1500m, 60m häck, tresteg, kula

Män (Uppland)

Lördag: 60m, 200m, 800m, 3000m, höjd, stav, längd
Söndag: 400m, 1500m, 60m häck, tresteg, kula

F15(99-00) (Uppland / Västmanland)

Lördag: 60m, 1000m, stav, längd, kula
Söndag: 200m, 60m häck, höjd, tresteg

P15 (99-00) (Uppland / Västmanland)

Lördag: 60m, 1000m, stav, längd, kula
Söndag: 200m, 60m häck, höjd, tresteg

Anmälan senast måndagen den 13/1

Ange PB/SB i löpningar för
korrekt seedning
Anmälan skickas till:
info@ranas4h.nu

Anmälningsavgift sättes in i
samband med anmälan:

60:- / grenstart för
Upplands ungdomar och
60:- grenstart för
Västmanlands ungdomar.
80:- / grenstart i
seniorklasserna

Bankgiro: 184-3291

Rånäs 4H

**OBS! Kom i håg att uppge
kontaktmans adress och
telefon.**

Efteranmälningar kan
göras endast under
tävlingdagarna mot
faktura
(ordinarie avg + 50:-) **Alla
ändringar eller tillägg som
sker efter sista
anmälningsdatum räknas
som efteranmälningar.**

Upplysningar:
Hans Davidsson,
0175-613 93
info@ranas4h.nu

Rånäs 4H önskar er alla
välkomna till två
friidrottsdagar i Västerås!!