

MAIK INDOR

PM

21-22 FEBRUARI 2026

- Omklädning:** Omklädningsrum med duschmöjligheter finns på Slottsskogsvallen mot självkostnad, observera öppettiderna 9:00-16:30 både lördag och söndag. Även på nedre plan i Friidrottens Hus, intill trappan finns det begränsad möjlighet till omklädning och dusch.
- Uppvärmning:** Uppvärmningen sker i löpargången i Frölundaborgs Ishall som ligger mitt emot Friidrottens Hus entré. (kod: 3636 OK).
OBS. Uppvärmning endast tillåten inom vårt avgränsade område.
- Nummerlappar:** Endast löpning 400m och längre och hämtas ut under sekretariatet vid stationen för avprickning/efteranmälan.
- Avprickning:** Avprickning endast i LÖPGRENAR (inkl. stafett) och senast 60 min före start! Avprickningen sker antingen muntligt till avprickningsansvarig som sitter under sekretariatet vid stationen för nummerlappar/efteranmälan *eller* digitalt ([läs denna guide](#)). **Inför Extralopp på 60m (endast Kvinnor senior) eller 60m häck gäller ny avprickning för alla som vill springa och där senast 30 min före respektive Extralopp.**
- Stafett:** Inlämnad laguppställning gäller som avprickning. Korrekt ifylld laguppställning med tydligt textade namn och födelseår skall lämnas in hos avprickningen senast 60 min före start.
- Efteranmälan:** Godkänns i mån av plats och görs under sekretariatet vid stationen för avprickning/nummerlappar.
- Upprop:** Upprop vid respektive startplats för alla grenar 15 min före start (förutom stavhopp där upprop sker 30 min före start).
- Utrustning:** Max 6 mm spiklängd i löpgrenar respektive 9 mm i hopp.
Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, så att alla får plats att sitta.
- Prisutdelningar:** Sker fortlöpande under tävlingsdagarna.
3 priser P/F 15-17, 6 priser P/F 12-14 och i 10-11 årsklasserna får alla aktiva en deltagarmedalj som hämtas efter avslutat tävlande nedanför sekretariatet (en deltagarmedalj per dag). Inga priser i seniorklasserna.
- Försök och Final:** "Final direkt" (A-, B-heat etc.) sträckor 200m o längre. 60m 8 (resp 16) till A-final (och B-final). A- och B-final vid fler än 24 startande (undantaget män & kvinnor där alla får 2 lopp). 60m häck 8 till A-final (ingen B-final). Endast kvalificering på tider. I häckklasser med final direkt erbjuds även extralopp. Final direkt i P/F 10-11 60m pga krav från SFIF på kortare tävlingsdag.
- Resultatservice:** Uppdateras live för 12 år och äldre [via webben](#) samt i appen [Roster Athletics](#). Resultat i 10-11 års klasserna anslås i pappersform under sekretariatet.

Parkering:

Hyrd parkering för tävlingen finns på Dalen Norra (se bild nedan)



Pris per dag 50 kr som Swishas till Mölnåls AIKs nr: 123 314 30 70. Ange regnr vid betalning.

Försäljning:

Idrottsspecialisten är på plats med ett stort sortiment av spikskor. Vi kommer också ha en exklusiv men begränsad försäljning av kläder från vår samarbetspartner Pelle P till mycket förmånliga priser.

Servering/Lunch:

Vi kommer att servera god och välagad lunch båda dagarna från Glenn Sportsbar på ovanvåningen. Därtill kommer det finnas toast och fika samt en enklare servering på våning 1. Endast Swish-betalning.

Höjd 1:

Står i riktning mot 200m-starten.

Höjd 2:

Står i riktning mot kulringen.

Stavhopp:

Eftersom det är många anmälda deltagare i stav i år har vi delat upp stavhoppet i fyra separata tävlingar. Fördelningen ser ni i startlistan i Roster.

Grop 1:

Mittengropen (intill 60m banorna).

Grop 2:

Gropen mot styrkehallen.

Grop 3:

Gropen vid stavhoppet.

Längdplankor:

Zon upp till och med 13 år därefter plankor.

Tresteg:

6m, 8m, 10m, 13m (P/F13 har zon)
Om andra önskemål finns, prata med grenledare på plats.

Längd/kula:

I längd och kula P/F12 har samtliga tävlande 4 försök. I längd och kula P/F10-11 har samtliga tävlande 3 försök.

Höjningsschema Höjd:

M: 153 - 159 - 165 - 170 - 175 - 180 - 185 - 189 - 193 - 197 - 200 + 3cm

K: 125 - 131 - 136 - 141 - 146 - 151 - 156 - 161 - 166 - 169 + 172 + 3cm

P17: 146 - 151 - 156 - 161 - 165 - 169 - 173 - 177 - 181 - 184 + 3cm

F17: 127 - 132 - 137 - 142 - 147 - 151 - 155 - 159 - 163 - 166 + 3cm

F15: 125 - 130 - 135 - 140 - 145 - 149 - 153 - 157 - 161 - 164 + 3cm

P15/P14: 123 - 129 - 135 - 140 - 145 - 150 - 154 - 158 - 162 - 166 - 169 + 3cm

F14: 113 - 119 - 125 - 130 - 135 - 139 - 143 - 147 - 150 - 153 + 3cm

P13: 117 - 123 - 128 - 133 - 137 - 141 - 145 - 149 - 153 + 3cm

F13: 105 - 111 - 117 - 122 - 127 - 132 - 137 - 141 - 145 - 149 - 152 + 3cm

P/F12: 94 - 100 - 106 - 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 135 - 139 + 4cm

P/F11: 80 - 90 - 100 - 107 - 114 - 120 - 126 - 131 - 136 - 140 - 144 + 4cm

P/F10: 70 - 80 - 90 - 97 - 104 - 111 - 117 - 123 - 128 - 132 - 136 + 4cm

Höjningsschema Stav:

K Stav 1: 182-202-222-237-252-262-272-282-292-302-312-322 + 10cm

M Stav 1: 222-242-262-277-292-302-312-322-332-342-352-362 + 10cm

M Stav 2: 392-412-432-447-462-472-482-492-502-512-522-532 + 10cm

K Stav 2: 292-312-332-347-362-372-382-392-402-412-422-432 + 10cm