

Mälarhöjdens Stafettkarneval

23 oktober 2021 – Sätra IP

Hej alla tränare!

Mälarhöjdens IK Friidrott hälsar alla medlemmar välkomna till Mälarhöjdens Stafettkarneval 2021. Kom ner till Sätra IP och träffa lagkompisarna, tävla i stafett, umgås och ha kul. Första start går kl 10:00 och vi beräknas vara klara till 13-tiden. Vi kör enkelt med manuell tidtagning och hjälps åt med funktionärsarbetet. Varmt välkomna till säsongens sista tävling på Sätra IP!



Målet med tävlingen

Målet med denna interna tävling är att ordna ett kul och avspänt evenemang där så många som möjligt av de aktiva deltar och där föräldrar kommer och tittar på. Vi hoppas att få många deltagare även bland de som inte är så vana att tävla. Vi gör det formella upplägget kring tävlingen på samma sätt som det skulle varit en större öppen tävling, med anmälningsförfarande, tidsprogram, tävlings-PM, samling/calling osv så att deltagare, ledare och föräldrar får med sig en erfarenhet av hur det funkar att tävla. Det är enklare än vad man kan tro och dessutom väldigt roligt!

Inbjudan till aktiva och föräldrar

En inbjudan går ut till föräldrarna med information om datum, tider och upplägg. Aktiva anmäler sedan sitt intresse till sin respektive träningsgrupp.

Inbjudan/Information till ledare

Inbjudan och preliminärt tidsprogram för tävlingsdagen finns på vår webbsida. -

<https://www.friidrott.malarhojden.com/tavling/malarhojdensstafettkarneval/>. Slutgiltigt

tidsprogram kommer ca 1 vecka före tävlingsdagen då vi vet hur många som är anmälda. Då kommer även tävlings-PM och Funktionärsinformation finnas på webbsidan.

Tävlingen är öppen för alla våra barn, ungdomar och juniorer i föreningen. I klasserna 7-13 år kör vi tvåårsklasser och mixade lag med pojkar och flickor blandade i valfri ordning. Varje träningsgrupp får ställa upp med valfritt antal lag, och det går såklart bra att blanda lag med aktiva från olika grupper också. I denna tävling är det också öppet för aktiva att ställa upp i flera lag så säg till om ni saknar aktiva till ett lag så kan vi nog få ihop det genom att låna tävlingssugna mellan grupperna. Definitiv laguppställning lämnas till sekretariatet på tävlingsdagen, senast 30 minuter före grenens start. Deltagande är kostnadsfritt. Vi behöver dock minst fyra funktionärer från varje träningsgrupp, gärna föräldrar och äldre syskon, men ledare från gruppen fungerar också bra. Se bara till så ni har tillräckligt med ledare på plats för att ta hand om era lag. 😊

Anmälan

Anmälan till tävlingen görs av tränarna i respektive grupp via www.easyrecord.se senast den 16 oktober. Ange ett namn på de lag ni anmäler. Klasser, åldrar och grenar framgår nedan.

Klass	Födda	Ålder	Gren	Färg växlingszon	Längd växlingszon	Start vid
P7/F7 mix	2014	6-7 år	5x60m	Orange	30m	300m
P9/F9 mix	2012-2013	8-9 år	5x60m	Orange	30m	300m
P11/F11 mix	2010-2011	10-11 år	5x60m	Orange	30m	300m
P13/F13 mix	2008-2009	12-13 år	5x60m	Orange	30m	300m
P15	2006-2007	14-15år	4x80m	Lila	30m	320m
F15	2006-2007	14-15år	4x80m	Lila	30m	320m
P17	2004-2005	16-17 år	4x100m	Gul	30m	Mål
F17	2004-2005	16-17 år	4x100m	Gul	30m	Mål
F19	2002-2003	18-19 år	4x100m	Gul	30m	Mål
P13/F13 mix	2008-2009	12-13 år	3x600m	Blå och Gul/tejp (bana 1)	20m	200m
P15	2006-2007	14-15år	3x800m	Blå	20m	Mål
F15	2006-2007	14-15år	3x800m	Blå	20m	Mål
P17	2004-2005	16-17 år	3x800m	Blå	20m	Mål
F17	2004-2005	16-17 år	3x800m	Blå	20m	Mål
F19	2002-2003	18-19 år	3x800m	Blå	20m	Mål

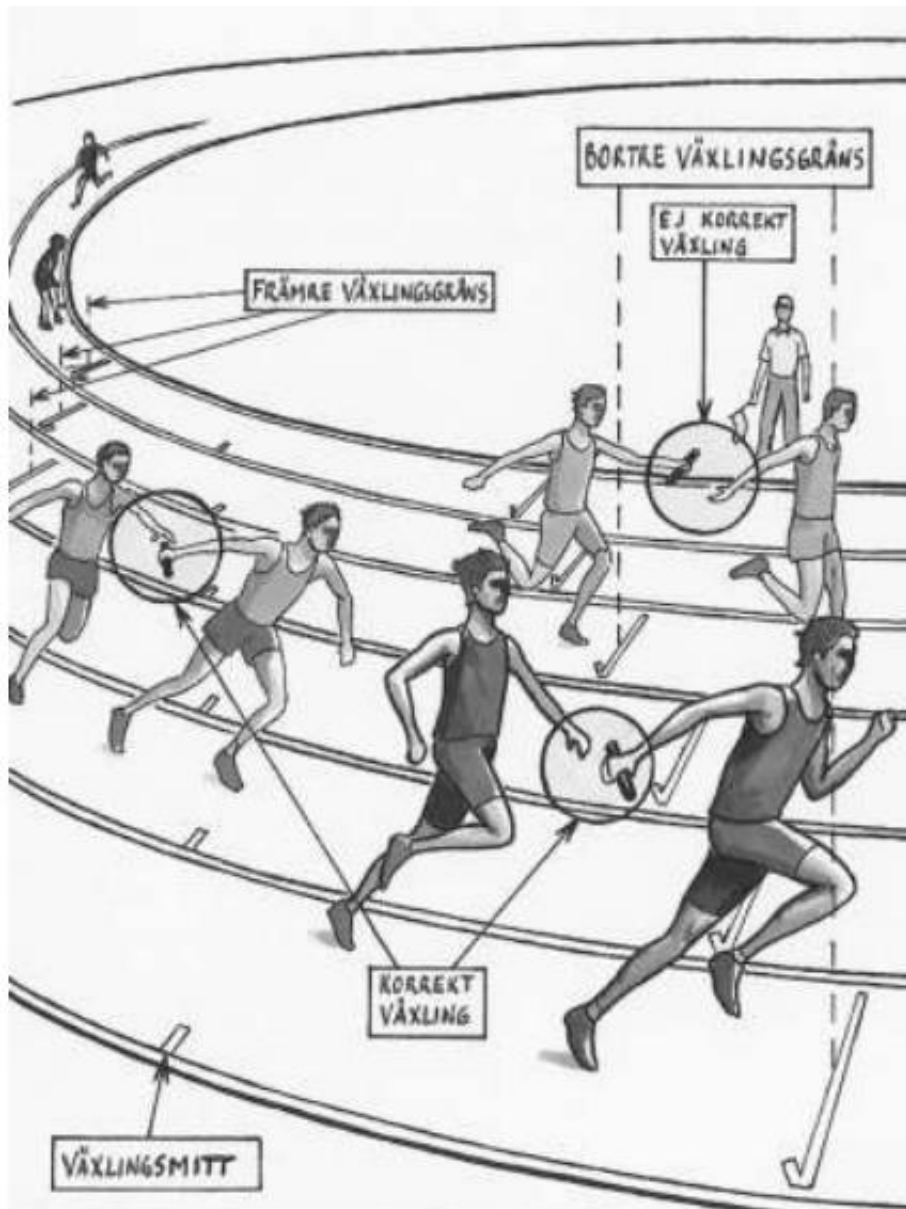
Tips för er som inte tävlat så mycket

Passa på och träna lite stafettväxlingar på träningarna innan tävlingen. Det är en utmärkt träningsform där de aktiva på en träning gör många accelerationer utan att riktigt tänka på att det är jobbigt då de fokuserar på bra växlar. Läs gärna på kapitlet om Stafett i boken från er senaste tränarutbildning. Ett par sidors läsning som ger stor hjälp. Vi rekommenderar även vår interna stafett-clinic den 6 oktober. Om möjligt, försök träna växlingar mellan de personer och i den ordning ni tänkt starta i nästa tävling. Prata ihop er mellan grupperna om ni inte får ihop lag själva eller om ni vill köra blandade lag.

Några utvalda stafettregler:

- Vid all växling måste man starta inne i växlingsområdet. Våra funktionärer/bandomare hjälper till och påminner om aktiv står utanför området.
- Pinnen ska lämnas över inom växlingsområdet. Det är pinnens position som räknas, inte de tävlandes. Se bild nedan.
- Man får inte lämna sin bana efter växling så att annan löpare hindras.
- Om pinnen tappas så ska den som tappade pinnen också ta upp den.
- Vid tappad pinne ska man återstarta sin löpning med pinne där man tappade den.
- Vid växling på gemensam bana (3x600m och 3x800m) ställer man upp löparna utefter den ordning löparna har ett halvt varv före växling. Funktionärerna hjälper till.
- Efter målgång ska stafettpinne lämnas till funktionär.

Observera att växlingszonerna för korta stafetter 5x60m, 4x80m och 4x100m är felmålade på Sättra pga nya regler sedan 2018 - <https://arkiv.friidrott.se/Regler/nyaregler18.aspx>. Växlingszonerna för dessa grenar är 30m (tidigare ansatsmärke markerar nuvarande zonstart).



Tips för tävlingsdagen

- Ta med varma kläder, mössa och vantar. Kläder efter väder.
- Meddela de aktiva att ta med något att äta och dricka.
- Tidsprogram finns på tävlingens webbsida ca 1 vecka i förväg - <https://www.friidrott.malarhojden.com/tavling/malarhojdensstafettkarneval/>
- Ta för vana att också alltid läsa Tävlings-PM innan ni åker till tävling. Finns på tävlingens webbsida ca 1 vecka före tävlingsdagen.
- Samla lagen i god tid, minst en timme för start så ni hinner värma upp, och se så alla är på plats och friska.
- Laguppställning ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter före grenens start. Blankett finns i sekretariatet men kan också laddas ner i förväg på tävlings webbsida - <https://www.friidrott.malarhojden.com/tavling/malarhojdensstafettkarneval/>
- Ca 10 minuter före start är det upprop vid grenens startområde. Där ska alla tävlande vara närvarande. Då informeras om i vilket heat och på vilken bana respektive lag ska springa.
- Efter loppet – glöm inte jogga ner, stretcha och heja på kompisarna!
- Vi kommer ha prisutdelning efter loppet och samtliga deltagare får en medalj. Kom ihåg – det är roligt att tävla! På tävling har de aktiva mycket tid att umgås och ha kul tillsammans. Dessutom får laget ett resultat som de kan ha som mål att slå vid nästa tillfälle.

Mer info finns också i vår verksamhetsplan - [Så tävlar du – mikfriidrott.se](https://www.friidrott.se)

Övrigt

Det blir ett litet överraskningsevent för de yngsta som kommer att få möta sina tränare i dragkamp under dagen. Dessutom är det nära till Halloween så ni ledare får gärna klä er i läskiga kläder om ni vill. Vi har lite tankar på att man också skulle kunna ha en kläd/skobytdag under tävlingsdagen där man kan ta med utrustning man vuxit ur, och byta till något som någon större vuxit ur. Vi kommer också ordna någon form av fika/frukt under dagen.

Kontakt/frågor

Eventuella frågor besvaras på e-post: stafett@friidrott.malarhojden.com. Eller slå en signal till arrangemangsansvarig i styrelsen, Fredrik Wikfeldt på 073-848 77 22. Mer information hittar du också på vår webbsida www.friidrott.malarhojden.com.

Arrangörgruppen (som behöver fler medlemmar) och Styrelsen MIK Friidrott hoppas på stor uppslutning och att vi kan få till en liten rolig friidrottsfest på Sättra IP den 23 oktober. Sista chansen att tävla ute innan den långa vintern kommer och ett ypperligt tillfälle att bygga gemenskap mellan träningsgrupperna. Varm välkomna allihop!

Mälarhöjdens
Stafettkarneval

23 oktober 2021 – Sättra IP

