



# Kalmar SK friidrott inbjuder till 2022 års Veteran SM i Friidrott

## Kalmar och Fredriksskans IP 26-28 augusti.

Anmälan senast den 5 augusti [EasyRecord](#). Öppen från 2 maj.

Startavgift 120 kr som debiteras föreningarna efter avslutad tävling.

Efteranmälan 240 kr som erläggs kontant eller swish senast en timma innan start och i mån av plats.

### Klasser

M + K	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Födelseår	83-	78-	73-	68-	63-	58-	53-	48-	43-	38-	33-	28-	23-
	87	82	77	72	67	62	57	52	47	42	37	32	27

PM och tidsprogram publiceras på Kalmar SK:s hemsida senast den 18 augusti. Fredriksskans IP ligger centralt i Kalmar. Gångavstånd från de flesta hotell.

Karta över Fredriksskans kommer samtidigt som PM och tidsprogram. Grenar, redskapsregler, dagsprogram samt ett tänkt tidsintervall för start och sluttid finns nedan. Scrollar ner.

### **BOENDE**

Kalmar är en populär sommarstad så se till att ni bokar rum snarast. Mycket bra logi, hotellförslag finns nedan. **Ni bokar via mail eller telefon och uppger Veteran SM vid bokningen.**

*För ert bästa så har vi valt att samarbeta med fyra centralt belägna hotell. Nära Fredriksskans och mycket kort avstånd till många restauranger och andra matställen samt, i tre fall, från/till centralstation.*

#### **Calmar Stadshotell**

Stortorget 14, 0480 - 49 69 00, epost: [calmarstadshotell@profilhotels.se](mailto:calmarstadshotell@profilhotels.se)

#### **Frimurarehotellet i Kalmar**

Larmtorget 2, 0480 - 152 30, epost: [info@frimurarehotellet.se](mailto:info@frimurarehotellet.se)

#### **Best Western Plus Kalmarsund hotell**

Fiskargatan 5, 0480 - 480 380, epost: [info@kalmarsundhotel.se](mailto:info@kalmarsundhotel.se)

#### **Hotell Svanen och vandrarhem**

Rappegatan 1, 0480 - 255 60, epost: [info@hotellsvanen.se](mailto:info@hotellsvanen.se)

**Ps. Än en gång, glöm INTE att ange Veteran SM när ni bokar. Andra logimöjligheter hittar ni på [kalmar.com](http://kalmar.com)**



### **Nyrenoverad Fredriksskans IP välkomnar alla veteraner**

Stafett 1000 m (100+200+300+400m)

LAGSAMMANSÄTTNINGAR I STAFETTER (gäller från och med 2018)

Tillåtna lagsammansättningar i manlig stafett

1. Valfri ålderssammansättning i klubblaget, Lägsta ålder avgör lagets åldersklass.
2. Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb, varav minst en manlig löpare
3. Rena herrlag i allians mellan flera klubbar (klubbarna kan vara från samma distrikt eller från olika distrikt)
4. Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan flera klubbar, varav minst en manlig löpare

Tillåtna lagsammansättningar i kvinnlig stafett

1. Valfri ålderssammansättning i klubblaget, Lägsta ålder avgör lagets åldersklass.
2. Rena damlag i allians mellan flera klubbar

Endast rena herr- resp. damlag, där alla deltagare kommer från samma klubb, enligt punkt 1 ovan, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och erhålla medalj vid VSM.

Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubb tävlingen. Detta innebär att alla varianter utom rena herr- respektive damlag enligt punkt 1 ovan deltar utom tävlan. Ett rent herr- respektive damlag i allians mellan flera klubbar kan däremot sätta internationella rekord (nordiska, europa- och världsrekord) . De lag som tävlar om medaljer skall i första hand springa i samma heat.

Ingen anmälningsavgift tas ut för stafettlag vid VSM och IVSM och anmälan kan ske på plats senast två timmar innan start. Blankett finns i sekretariatet.

## **Grenprogram och till dem hörande regler för redskap och löpsträckor.**

### **M35-M45**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 110mh 99.1cm, 400mh 91.4cm, 3000m hinder 91.4cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 7.26kg, Diskus 2.0kg, Slägga 7.26kg, Spjut 800g, Vikt 15.88kg

### **M50-M55**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 100mh 91.4cm, 400mh 84.0cm, 3000m hinder 91.4cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 6.0kg, Diskus 1.5kg, Slägga 6.0kg, Spjut 700g, Vikt 11.34kg

### **M60-M65**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 100mh 84.0cm, 300mh 76.2cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 5.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 5.0kg, Spjut 600g, Vikt 9.08kg

### **M70-M75**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 84.0cm, 300mh 68.6cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 4.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 4.0kg, Spjut 500g, Vikt 7.26kg,

### **M80+**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 84.0cm, 200mh 68.6cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 3.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 3.0kg, Spjut 400g, Vikt 5.45kg,

### **K35**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 100mh 84.0cm, 400mh 76.2cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 4.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 4.0kg, Spjut 600g, Vikt 9.08kg

### **K40-K45**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 76.2cm, 400mh 76.2cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 4.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 4.0kg, Spjut 600g, Vikt 9.08kg

### **K50-K55**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 76.2cm, 400mh 76.2cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 3.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 3.0kg, Spjut 500g, Vikt 7.26kg

### **K60-K70**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 68.6cm, 300mh 68.6cm, **K70 200mh 68.6cm**, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 3.0kg, Diskus 1.0kg, Slägga 3.0kg, Spjut 500g, Vikt 5.45kg

### **K75+**

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 80mh 68.6cm, 80mh 68.6cm, 2000m hinder 76.2cm, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula 2.0kg, Diskus 0.75kg, Slägga 2.0kg, Spjut 400g, Vikt 4.0kg

# Mycket välkomna



DESTINATION **KALMAR**



Calmar Stadshotell



Frimurarehotellet



Best Western Kalmarsund



Hotell Svanen och vandrarhem

## Dagsprogram med (mycket) preliminärt tidsintervall (gren/klass).

Fredag 26 augusti				Lördag 27 augusti				Söndag 28 augusti			
Gren	Start	Slut	Klasser	Gren	Start	Slut	Klass	Gren	Start	Slut	Klass
100 m	12.00	16.00	M 35+ K 35+	200 m	9.30	12.00	M 35+ K 35+	400 m	11.00	13.00	M 35+ - K 35+
800 m	10.30	12.00	M 35+ K 35+	1500 m	13.00	16.00	M 35+ K 35+	10000 m	13.30	16.30	M 35+ - K 35+
5000 m	18.00	21.30	M 35+ K 35+	Hinder	10.30	11.30	M 35+ K 35+	Kort häck	9.30	10.30	M 35+ - K 35+
Lång häck	16.30	17.45	M 35+ K 35+	Stafett	17.00						
Höjd	14.00	18.00	M 35 - M 65	Höjd	11.00	15.00	M 70+	Höjd	10.00	12.00	K 35+
Längd	11.00	16.00	M 70+ - K 35+	Längd	11.00	15.00	M35 - M 65	Längd			
Tre-steg				Tre-steg				Tre-steg	10.00	14.00	M 35+ - K 35+
Stavhopp				Stavhopp	9.00	15.00	M 35+ - K 35+	Stavhopp			
Kula	14.00	19.00	M 35 - M 65	Kula	9.00	13.00	M70+	Kula	10.00	14.00	K 35+
Diskus	10.30	20.00	M 35 +	Diskus	9.00	14.00	K 35+				
Slägga				Slägga	14.30	18.30	K 35+	Slägga	9.00	17.00	M 35+
Spjut	11.00	16.00	K 35+	Spjut	11.00	16.00	M 35 - M 55	Spjut	10.00	14.00	M 60+
Vikt	11.00	17.00	K 35+	Vikt	9.00	16.00	M35+				