



## *Inbjudan*

På uppdrag av Södermanlands Friidrottsförbund och UC Mellan inbjuder härmed Ärla IF till

**Öppet Junior-DM för Södermanland inomhus**  
(en klass 16-22 år M & K)

**Öppet Veteran-DM inomhus för Södermanland.**

**UC-mästerskap för Seniorer**

**Tid och plats:**

Söndagen den 17 januari 2010, Munktellarenan, Eskilstuna.

**Grenar:**

M22 & K22 60m, 400m, 1500m, 60mHäck, höjd, stav, längd, tresteg, kula  
MV & KV 60m, 400m, 3000m, 60mHäck, höjd, stav, längd, tresteg, kula  
P15 & F15 tresteg UDM Sörmland

**Anmälan:**

**Tillhanda senast 8 januari 2010** på E-postl [arlafriidrott@telia.com](mailto:arlafriidrott@telia.com) eller post Ärla IF c/o Anita Thysell, Uddvägen 11, 635 19 ESKILSTUNA, ange årsbästa i löpgrenar.

**Anmälningavgift:** 40:-/gren för Södermanlands JDM( M & K22). VDM, UC och övriga deltagare 60:-/gren. Efteranmälan i mån av plats mot förhöjd avgift med 15:-/gren för Södermanlands DM samt dubbel avgift för övriga. Anmälningavgiften faktureras i efterhand.

***Preliminärt tidsprogram kan behöva ändras efter anmälningstidens utgång. Gällande tidsprogram kommer finnas på Ärla IFs hemsida.***

11.00	60mH M22, MS & MV, stav alla klasser, kula M22 & MS, höjd K22, KS & KV tresteg K22, KS & KV
11.15	60mH K22 & KV,
11.30	60m M22(fö), MS & MV
11.45	60m K22(fö), KS & KV
12.00	tresteg M22, MS & MV, kula K22, KS & KV
12.30	60m M22, MS (final), höjd M22, MS & MV
12.45	60m K22, KS (final),
13.00	längd K22, KS & KV
13.30	400m M22, MS & MV
13.45	400m K22, KS & KV, längd M22, MS & MV, kula MV
14.00	1500m M22, MS, K22, KS
14.15	3000m MS & MV, KS & KV

***Hjärtligt Välkomna !***  
***Ärla IF***