



PM Niklas Minne och Arena-DM 6-7 juni 2026

Söderhamns IF och Mittsvenska Friidrottsförbundet hälsar alla hjärtligt välkomna till Söderhamn och Hällåsen. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

PLATS: Hällåsen - Söderhamn

KLASSER Niklas Minne (6 juni) F/P7-K/M22 samt veteraner och para. DM (6-7 juni) F/P13-K/M22 samt veteraner och Para. Tävlände kan endast anmäla och starta i en klass i varje gren. För att delta i DM måste du vara född 2014 eller tidigare.

STRUKNA GRENAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.

FUNKTIONÄRER Vi använder FAVVOS för funktionärsanmälan. Samtliga Mittsvenska deltagare som anmäler sig till DM bör samtidigt att anmäla minst 1 funktionär via FAVVOS, detta för att vi ska kunna genomföra tävlingarna. <https://mittsvenska.favvos.com/>

Ni kan välja vilken dag och gren ni vill hjälpa till på samt förmiddag eller eftermiddagspass. Ni kommer även kunna skriva i om ni vill vara grenledare eller har annan viktig info. För att säkerställa att vi löser funktionärsbiten på ett bra sätt hoppas vi att ni kan hjälpa oss med detta. Vi behöver främst hjälp på söndagen men även på vissa grenar under lördagen.

TIDSPROGRAM publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#) samt [EasyRecord](#) senast onsdag 3 juni. Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas. Ett väldigt preliminärt tidsprogram på finns på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#) för att underlätta funktionärsanmälan.

AVPRICKNING görs senast 60 min innan grenstart i samtliga grenar förutom stavhopp där avprickning sker 90 min innan grenstart. Avprickning görs digitalt via [EasyRecord](#). Ange årsbästa/personbästa om det inte finns med från början. Ej avprickning i finalomgångar.

UPPROP sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren. Upprop för stav sker ca 30 min innan grenstart. Antal inhopp i stavhopp kan komma att begränsas till maximalt två inhopp om tidsprogrammet så kräver.

UPPVÄRMNING: Sker på uppvärmningsytor bortom upploppsranken och bredvid det stora tältet. Löppuppvärmning kan även ske i elkjusspåret bredvid arenan.

INNERPLAN På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta, för allas säkerhet.



NUMMERLAPPAR hämtas bredvid sekretariatet. Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats via easyrecord.se fram till att avprickning stänger, 60 min före grenstart. Stavhopp 90 min innan grenstart. Grenar kan komma att stängas för efteranmälan.

SPIKLÄNGD/SKOR Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i höjd. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](https://svenskfriidrott.se).

LÖPNINGAR Seedning sker efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet. Hänsyn kommer att tas till Mittsvenska deltagare i DM-klasserna.

60/80/100m och 60/80/100/110mh genomförs med försök och final med de 8 bästa tiderna. Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden. I övriga löpgrenar final direkt med seedade heat där A-heatet går sist. Om deltagare utanför distriktet deltar kommer finalen genomföras med de 8 bästa Mittsvenska deltagarna.

STAV Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 10 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 215 cm +/-10 cm. Exempel: 175-185-195-205-215-225-235-245-255-265-275-285-295-305 osv.

HÖJD Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 128 cm +/- 4 cm. Exempel: 120-124-128-132-136-140-144-148-152-156-160-164-168-172-176 osv.

LÄNGD/TRESTEG/KAST Samtliga DM-klasser har 3+3 där de åtta främsta Mittsvenska deltagarna efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast. Om någon deltagare utanför distriktet är topp 8 kommer de också att erbjudas 3 ytterligare hopp/kast. I de yngre klasserna (F/P7-11) erbjuds 3 försök.

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart i **redskapsboden vid kiosken**.

MEDALJER Niklas minne: Deltagarmedalj till samtliga i F/P7-F/P11 och plaketter till topp 3 i övriga klasser. DM-medaljer till de 3 främsta i varje DM-klass och gren. I F/P15 800m delas Niklas Vainionpääs minnespokal ut till bästa tjej och kille.

RESULTAT ses live på [EasyRecord](https://easyrecord.se) samt publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](https://mittsvenska-friidrottsforbundet.se)

GRENKROCKAR Vid grenkrock prioriteras löpgrenar. I kast- och hoppgrenar har man rätt att flytta sitt försök till sist i omgången i samråd med grenledaren.

OMKLÄDNING I närheten av kiosken och toaletter på gaveln vid redskapsboden



PARKERING Gratis parkering finns i direkt anslutning till arenan.

PUBLIK Hällåsen har en stor läktare med tak på upploppsran samt en mindre läktare utan tak på bortre långsida. Det finns även fina ytor för egna stolar.

LOGIFÖRSLAG [Best Western](#) , [First hotell Statt](#) och [Prästgården hotell](#)

SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

KONTAKT

Tävlingsledare: Leif-Göran Mosell, tel. 070-541 36 90

Tekniska ledare: Henrik Söderqvist, tel. 070-682 22 34

DM-frågor: Malou Sköld, tel. 070-66 111 33

Varmt välkomna till Hällåsen och två fullspäckade tävlingsdagar!

Söderhamns IF och Mittsvenska Friidrottsförbundet

