



Fredag 10 mars (17-21)	Lördag 11 mars (9-20)	Söndag 12 mars (9-16)
3000m Längd Vikt K60+/M60+	60m, 400m, 1500m, 4x200m Höjd Kula	200m, 800m, 60m häck Stav, Tresteg Vikt K35-55/M35-55

Klasser alla grenar: Män och Kvinnor 35 år och äldre med femårsintervaller.

PLATS / TA DIG HIT	IFU Arena ligger på Råbyvägen 77, Uppsala (Gränby Sportfält). Avfart 188 från E4.
ANMÄLNINGSavgIFT	140 kr/gren, stafett gratis Anmälningsavgiften faktureras till föreningen i efterhand.
ANMÄLAN	Anmälan görs på friidrottsanmalan.se senast den 1 mars kl 20:00 HÄR . Anmälan till stafetterna sker på plats senast 2 timmar innan utsatt starttid. Ange års- och personbästa i LÖPGRENAR för korrekt seedning!
EFTERANMÄLAN	Efteranmälan kan göras i mån av plats, vid nummerlappsutdelningen senast 2 timmar före grenstart, alternativt via mail senast onsdag 8 mars kl 16:00 till linus@uiffriidrott.se mot dubbla avgiften; 280 kr/gren.
TIDSPROGRAM/PM	Tidsprogram och PM kommer publiceras <u>senast den 5 mars</u> på uiffriidrott.se under arrangemang, IVSM23.
MAT	IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under tävlingsdagarna. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål. Förbeställningar görs föreningsvis via länken Caspeco Webbokning .
INFORMATION	För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts kansli på linus@uiffriidrott.se .
LOGIFÖRSLAG	Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från IFU Arena.