



**MONDO**  
**INDOOR GAMES**  
**GALA**

IFU Arena  
24 jan  
2025

UPSALA IF  
friidrott

## Fredag 24/1

**GRENARPROGRAM** 60m, 400m, 1500m, 3000m, 60mh  
*Män & Kvinnor* Längdhopp, Höjdhopp, Tresteg, Stavhopp  
Kula, Vikt

**ANMÄLAN** Anmälan görs på [easyrecord.se](https://easyrecord.se) senast torsdag den 16 januari.  
Ange års- och personbästa i *LÖPGRENAR* för korrekt seedning!  
Det är begränsat antal deltagare i grenarna, men INTE först till kvarn! De bästa anmälda eller som reserv anmälda kommer få  
möjlighet att tävla.  
Se slutgiltiga startlistor lördag den 18 januari.

## TIDSPROGRAM

	Löpningar	Hopp	Kast	
18:00	60m försök K (3)	Stavhopp K	Vikt K	18:00
18:10		Tresteg K		18:10
18:20	60m försök M (3)			18:20
18:30		Höjdhopp M		18:30
18:40	1500m M			18:40
18:50	1500m K			18:50
19:00			Vikt M	19:00
19:10	60m final K	Tresteg M		19:10
19:20	60m final M			19:20
19:30				19:30
19:40	60mh försök K (2)		Kula K	19:40
19:50		Stavhopp M		19:50
20:00	60mh försök M (2)	Höjdhopp K		20:00
20:10				20:10
20:20	400m K	Längdhopp M + K		20:20
20:30	400m M		Kula M	20:30
20:40				20:40
20:50	60mh final K			20:50
21:00	60mh final M			21:00
21:10	3000m M			21:10
21:30	3000m K			21:30



---

<b>ANMÄLNINGSavgift</b>	<b>150 kr/gren</b>
<b>ÅTERBUD</b>	Eventuella återbud av <b>deltagare i slutgiltiga startlistan</b> måste lämnas senast dagen innan tävling, <i>torsdag 23 januari</i> till <a href="mailto:linus@uiffriidrott.se">linus@uiffriidrott.se</a> . Om inte detta sker kommer föreningen faktureras en "trasselavgift" på 500 kr/deltagare.
<b>EFTERANMÄLAN</b>	Efteranmälan kan göras i mån av plats, online på <a href="https://easyrecord.se">easyrecord.se</a> fram till avprickningstidens utgång mot dubbla avgiften; 300 kr/gren.
<b>PRISER</b>	Pris delas ut till vinnaren direkt efter avslutad gren.
<b>TIDSPROGRAM</b>	Tidsprogram finns på förstasidan i inbjudan.
<b>MAT</b>	IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under kvällen. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål.
<b>INFORMATION</b>	För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts sportkontor på <a href="mailto:linus@uiffriidrott.se">linus@uiffriidrott.se</a> .
<b>LOGIFÖRSLAG</b>	Vi rekommenderar Arenahotellet ( <a href="http://www.arenahotellet.se">www.arenahotellet.se</a> ) som ligger 150m från IFU Arena. För ett förmånligt pris, ange rabattkod: <b>"Mondo indoor game 25"</b>

---



# MONDO INDOOR GAMES GALA



IFU Arena  
24 jan  
2025



## PM

*Upsala IF Friidrott hälsar alla välkomna till en av  
Sveriges modernaste friidrottshallar.*

---

### NUMMERLAPPAR

Vid ingången till friidrottshallen ovanför läktaren.  
Nummerlappen behöver inte återlämnas. Nummerlappen  
bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv  
väljer mellan mage/rygg.

---

### AVPRICKNING

Online på [easyrecord.se](https://easyrecord.se).  
**OBS: Senast 60 minuter före start i samtliga grenar!**

---

### UPPROP

Teknikgrenar: på tävlingsplatsen **15 minuter innan start**  
Löpgrenar: vid calling **10 minuter innan start**

---

### RESERV

Som reserv kan du bli inkallad allt eftersom antagna  
deltagare skulle lämna återbud. Fredag morgon den 24  
januari kontaktas reserverna senast. Man kan själv hålla  
koll på startlistorna under veckan gång.

---

### SEEDING

I löpgrenar baseras på de i anmälan angivna  
årsbästanoteringarna samt i undantagsfall personbästa. Det  
kommer att vara möjligt att ange eller korrigera sin  
årsbästanotering vid avprickningen.

- 60m avgörs genom 3 försök med 2 bästa löpare per försök samt 2 bästa tiderna till final.
- 60m häck avgörs genom 2 försök med de 3 bästa per försök samt 2 bästa tiderna till final. (Vid dåligt deltagarantal blir det ett försökslopp och därefter final.)
- 400m avgörs i en A- och en B-final.
- 1500m och 3000m avgörs i en final.

---

### INVÄGNING

Sker vid tävlingsförrådet nedanför läktaren vid kulsektorn.  
Telefonnummer till teknisk ledare finns på plats om  
tekniske ledaren inte är där.

---



# MONDO INDOOR GAMES GALA



IFU Arena  
24 jan  
2025



---

## LÄNGD, TRESTEG OCH KAST

Maximalt 8 deltagare.  
Alla deltagare har 6 försök vardera.  
I tresteg kommer följande plankor att erbjudas:

- **M:** 11/13m
- **K:** 9/11m

---

## HÖJDHOPP

**K:** 147-152-156-160-164-168-171 + 3  
**M:** 173-178-183-187-191 + 3

---

## STAVHOPP

**K:** 281 + 15 --> 311 + 10 --> 381 + 5  
**M:** 361 + 15 --> 421 + 10 --> 501 + 5

---

## RESULTATLISTOR & LIVE-RESULTAT

Kommer finnas på [easyrecord.se](https://easyrecord.se) under Mondo Indoor Games Gala 2025, samt på [uiffriidrott.se](https://uiffriidrott.se) efter avslutad tävling.

---

## OMKLÄDNING

finns i F-omklädningsrummen på IFU Arena, fråga i servicecenter om ni inte hittar.

---

## UPPVÄRMNING

Sker på den 135m långa rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.

---

## PARKERING

Finns mellan ishallarna och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.

---

## FÖRSÄLJNING

Global Sport kommer att finnas på plats för försäljning med spikskor, skor och övriga produkter.

---