



**RÅNÄS 4H**

Nykvarn 6125  
762 96 Rånäs  
Tel: 0175-613 93  
Fax: 0175-615 17  
Bankgiro: 184-32 91

[www.ranas4h.nu](http://www.ranas4h.nu)



**RÅNÄS 4H hälsar Er hjärtligt välkomna till svenska mästerskapen i fri-idrott.**

**Tävlingen är ett samarrangemang med Svenska Handikappidrottsförbundet och Rånäs 4H.**

### **GRENPROGRAM:**

#### **R 1 Rullstolsåkare. Funktionsnedsättningar i armar, bål och ben**

Lördag: 100 meter, 400 meter, 1500 meter Söndag: 200 meter, 800 meter, 5000 meter

#### **R 2 Rullstolsåkare. Olika grader av funktionsnedsättningar i ben/bål.**

Lördag: 100 meter, 400 meter, 1500 meter Söndag: 200 meter, 800 meter, 5000 meter

#### **R 3 Rörelsehinder, stående**

Lördag: 100m, 400m, 1500m, höjd, kula, spjut Söndag: 200m, 800m, 5000m, längd, diskus

#### **S 1 Synskadade, total blindhet**

Lördag: 100m, 400m, 1500m, höjd, kula, spjut Söndag: 200m, 800m, 5000m, längd, diskus

#### **S 2 Synskada, synsvaghet**

Lördag: 100m, 400m, 1500m, höjd, kula, spjut Söndag: 200m, 800m, 5000m, längd, diskus

#### **U Utvecklingsstörning**

Lördag: 100m, 400m, 1500m, höjd, kula, spjut

Söndag: 200m, 800m, 5000m, längd, tresteg, diskus, slägga

#### **Anmälan**

Anmälan ska vara Rånäs 4H tillhanda **senast tisdagen den 9 augusti 2011.**

Ange personbästa i löpgrenarna för rättvis seedning.

Anmälan under **adress:**

RÅNÄS 4H, Nykvarn 6125 , 762 96 RÅNÄS

E-post: [info@ranas4h.nu](mailto:info@ranas4h.nu)

#### **Avgiften,**

**120 kronor/gren sätts samtidigt med anmälan in på Rånäs 4H:s bankgiro 184-3291**

**Efteranmälan:** I mån av plats och senast 1 timme före grenstart, mot en förhöjd avgift med 80 kr per gren.

**Tid:** Första start kl. 10.00 **båda dagarna,**

**Licens:** Gällande tävlingslicens skall finnas, licenskontroll kommer att genomföras. Tävlingen följer SHIF:s gällande regler.

**Ledsagare:** Den aktives förening ansvarar för ledsagare.

**PM** skickas inte ut till föreningarna utan kommer att finnas på vår hemsida [www.ranas4h.nu](http://www.ranas4h.nu)

**Servering:** Kommer att finnas i anslutning till tävlingsarenan.

**Logi:** Hotell Roslagen 0176-171 80, Vandrarhemmet Hvilan 070-792 81 82 samt genom Rånäs 4H 0175-613 93 eller [info@ranas4h.nu](mailto:info@ranas4h.nu)

**Information:** Om mer information önskas, kontakta Hans Davidsson 0175-613 93 eller [info@ranas4h.nu](mailto:info@ranas4h.nu)

**RÅNÄS 4H hälsar Er alla välkomna till Handikapp SM i Friidrott och till Norrtälje !**



Roslagens  
Sparbank

