

Tävlingsprogram friidrott Valö IK 2009.

Datum	Kl.	Tävling	Arrangör	Plats
Sö 5/4	11.00	Terrängserien 1	Valö IK	Valö
Sö 12/4	11.00	Terrängserien 2	Valö IK	Valö
Lö 18/4		UDM, DM, VDM terräng	Björklinge SOK	Björklinge
Sö 19/4	11.00	Terrängserien 3	Valö IK	Valö
Sö 26/4	11.00	Terrängserien 4	Valö IK	Valö
Fr 1/5	18.00	Terräng – KM	Valö IK	Valö
Sö 3/5	11.00	VP Ku, lä, di	Valö IK	Valö
Lö 9/5		<i>Stadsloppet</i>	<i>Östhammar FJ</i>	<i>Östhammar</i>
Sö 10/5	14.00	VP Hö, spj, tre/lä	Valö IK	Valö
Lö 16/5		Värkastet DM/UDM kast P/T15-P/F19	Bälsta IK	Bälsta
Sö 17/5	11.00	Kastfemkamp	Valö IK	Valö
To 21/5		<i>Ottarsloppet</i>	<i>IK Rex</i>	<i>Vendel</i>
Sö 24/5	11.00	VP 60/100, 800, lä, ku, di JKM, KM, VKM: 100, 800, lä	Valö IK	Östhammar
To 28/5	18.00	VDM 1	Östhammar FJ	Östhammar
Lö 30/5	11.00	VP 400, 1500, hö, tre, spj JKM, KM, VKM: 400, 1500, hö, tre	Valö IK	Östhammar
Lö 6/6		Kvantumspelen	Bälsta IK	Bälsta
Sö 7/6		VSM Kastfemkamp	Nyköpings BIS	Nyköping
Sö 14/6		Örbyhus-spelen	Örbyhus IF	Örbyhus
Fr-sö 26-28/6		VNM Arena	Huddinge AIS	Huddinge
Lä-sö 27-28/6		Uppsala-spelen	Uppsala IF	Uppsala
To 2/7		<i>Roslagsmatta</i>	<i>Rånäs 4H</i>	<i>Norrälje</i>
Lö-sö 25-26/7 28/7 – 8/8		Fns-spelen	Enköping AI	Enköping
On 5/8		VVM		Tahiti, Finl.
Sö 9/8	11.00	McDonald Cup	Rånäs 4H	Norrälje
Fre-sö 21-23/8		Kastfemkamp	Valö IK	Valö
Lö 29/8	11.00	VSM Arena	Rånäs 4H	Norrälje
	14.00	Castorama	Valö IK	Valö
Sö 6/9	11.00	UKM 1 : ku, hö, 60/100	Valö IK	Valö
	14.00	Castorama	Valö IK	Valö
	14.00	JKM, KM, VKM: kastgrenar	Valö IK	Valö
Lö 12/9	11.00	Castorama	Valö IK	Valö
	14.00	UKM 2: lä, spj	Valö IK	Valö
Lö 19/9	11.00	Castorama	Valö IK	Valö
Sö 27/9	11.00	Castorama	Valö IK	Valö
Lö 3/10	11.00	Castorama	Valö IK	Valö
Sö 11/10	11.00	Castorama	Valö IK	Valö
Sö 18/10	11.00	Castorama	Valö IK	Valö

Tag gärna kontakt med våra tävlingsansvariga:

Alf Sjökvist	018 – 377161	Åke Lindén	0173 – 520 27
Gunnar Holmgren	0173 – 510 02	Östen Eriksson	018 – 460311
Per Andersson	018 – 224933	Tobias Andersson	0173 – 510 14

I april månad kommer vi att arbeta med nya idrottsplatsen, KYRKVALLEN, och då är arbetsinsatser mycket välkomna. Ansvarig IP-grupp är Åke Lindén, Gunnar Holmgren, Per Andersson och Alf Sjökvist. Kontakta någon i gruppen och anmäl ditt intresse att hjälpa till!

Vi ses väl på KYRKVALLEN!

/Alf