

Invitation to SAMO 2023

Sollentuna Athletics Masters Open

Sunday the 27th of August

Turebergs athletics club have the pleasure of inviting you to our first open masters event outdoors, **SAMO**. The competition is on the 27th of August 2023 at Sollentunavallen in the north of Stockholm. We are offering a **one day event** with all the decathlon and heptathlon events. **All the events** will be **seeded** to give the competitors the best possible competition. You choose the pool that suits you best. The choice is made upon entry online. Men and women will be mixed based on performance and seeding. To encourage even more people to feel the joys of athletics we are opening up the competition to anyone over the age of 35. No club affiliation is needed.

We also wish to challenge the established athletes, and everyone else, to try new events. Therefore there will be **two different Multi-Events** on the programme. Winners will be selected from those that enter any three eligible events and from those that have one event from each of the eligible running/throwing/Jumping events. The calculations will be made automatically so all you have to do is enter a minimum of three events. The women may choose from the heptathlon events and the men from the decathlon. **It is time that you tried a new event!**

Time: First event 09.00 with events all day long. (Preliminary schedule on the way).

<i>EVENTS</i>			
	<i>Individual</i>	<i>Multi-Event Women</i>	<i>Multi-Event Men</i>
<i>Running</i>	<i>100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 80/100/110mH</i>	<i>200m, 800m, 80/100mH</i>	<i>100m, 400m, 1500m, 80/100/110mH</i>
<i>Jumping</i>	<i>High Jump, Long Jump, Pole Vault</i>	<i>High Jump, Long Jump</i>	<i>High Jump, Long Jump, Pole Vault</i>
<i>Throwing</i>	<i>Shot Put, Discus, Javelin</i>	<i>Shot Put, Javelin</i>	<i>Shot Put, Discus, Javelin</i>

Place: Sollentunavallen, Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna, Sweden.

Entry fee: 100Sek/10€ per event. Late entry fee is double.

Entry is done via www.turebergfriidrott.se **by the latest August 18th**.

Swedish athletes will be billed via their clubs. Foreigners may pay in cash upon retrieval of bibs at the event. It is also possible to pay via Swedish Bankgiro 5455-0934 Mark the payment with SAMO and the name of the participant.

The final schedule will be available on the homepage from the **22nd of August**.

Other enquiries: info@turebergfriidrott.se

Non affiliated athletes can not set official records. Poles are available to borrow with a deposit. All events will be seeded on entered time/distance/height.



Inbjudan till SAMO 2023

Sollentuna Athletics Masters Open

Söndagen den 27:e augusti

Turebergs friidrottsförening har nöjet att bjuda in er till vår första öppna veterantävling utomhus, **SAMO**. Tävligen går av stapeln den 27:e augusti 2023 på Sollentunavallen i norra Stockholm. Vi erbjuder en **endagstävling** med bl.a. alla tio- och sjukampsgrenar. **Seedning** kommer att ske **i alla grenar** för att ge ett så jämnt motstånd som möjligt. Du väljer själv vilken pool du vill tävla i. Valet görs vid anmälan online. Män och kvinnor blandas i poolerna enligt seedningen.

För att uppmuntra fler att känna av glädjen med friidrott så kommer även klubblösa veteraner (Över 35 år) att kunna anmäla sig.

Vi vill också utmana de etablerade veteranerna och alla andra att testa nya grenar. Därför kommer det att finnas **två olika tre-kamper på programmet**. Vinnare utses från de med högst poäng från tre helt valfria mångkampsgrenar samt från de med en mångkampsgren från vardera hopp/kast/löpning. Beräkningarna sker automatisk och ni behöver bara starta i tre grenar för att delta i mångkampen. För damerna gäller resultat från 7-kampsgrenarna och för herrarna från 10-kampsgrenarna. Det är dags att du vågar **testa en ny gren!**

Tid: Första start 09.00 med grenar hela dagen (Preliminärt tidsschema kommer).

GRENPROGRAM			
	Individuellt	3-kamp Damer	3-kamp Herrar
Löpning	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 110/100/80mH	200m, 800m, 80/100mH	100m, 400m, 1500m, 80/100/110mH
Hopp	Höjd, Längd, Stav	Höjd, Längd	Höjd, Längd, Stav
Kast	Kula, Diskus, Spjut	Kula, Spjut	Kula, Diskus, Spjut

Plats: Sollentunavallen, Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna, Sweden.

Startavgift: 100:-/10€ per gren. Efteranmälan mot dubbel avgift.

Anmälan sker på www.turebergfriidrott.se **senast 18:e augusti**

Vi fakturerar anmälningsavgifterna till medlemmar i friidrottsklubbar i efterhand. Utländska deltagare betalar kontant vid nummerlappsutdelningen. Övriga betalar i samband med anmälan till Bg 5455-0934 märkt SAMO och vem/vilka deltagare betalningen avser.

Tidsprogram finns på hemsidan från och med den **22:e augusti**.

Övriga upplysningar: info@turebergfriidrott.se

Klubblös kan ej sätta officiella rekord. Stavar kommer att finnas för utlåning mot deposition. Alla grenar seedas på anmäld tid/längd/höjd.

