

Välkommen till Malmö Indoor Challenge!

MAI bjuder in till en härlig friidrottshelg den 1-2 februari i Athleticum, Malmö. Tävlingen där vi slår personliga rekord och kvalar till SM. Vi hälsar nya aktiva och Sverigeeliten varmt välkomna till Malmö Indoor Challenge 2025! Vi gör vårt bästa för att skapa en välkomnande miljö att tävla och ha roligt i.

För att göra det enkelt för nya föräldrar och aktiva, speciellt er som tävlar för första gången, har vi skapat detta informationsblad. Vi har sammanställt bra information för att kunna se hur en friidrottstävling fungerar, med målet att ni skall känna er trygga och förberedda!

Friidrottens Grunder: Begrepp och Förberedelser

Nedan ger vi en överblick över några bra friidrottsbegrepp att känna till och hur ni kan förbereda dig inför tävlingen.

Anmälan: Anmälan till tävlingen görs via EasyRecord.se, ofta är det tränaren som anmäler de aktiva, ibland är det förälder som anmäler. Ni får kolla med er förening eller barnets tränare vad som gäller. I anmälningssystemet registrerar man barnet (om det inte redan finns med) och anmäler sedan till de grenar de skall vara med i. Det kan vara bra att dubbelkolla med tränaren för att säkerställa att allt stämmer.

PM: Detta dokument innehåller viktig information om tävlingen, upprop, avprickning, inklusive tidsprogram och regler. Ni hittar detta dokument på Malmö Indoor Challenges hemsida: mai.se/mic

Nummerlapp: Det första du gör är att hitta och hämta upp din nummerlapp. Ibland har föreningen/tränaren redan hämtat ut denna, annars hittar du denna i informationsdisken. Nummerlappen används under hela tävlingen och fästs med säkerhetsnålar på tävlingsdräkten eller t-shirten.

Avprickning: Det är viktigt att pricka av sig samma dag som du ska tävla. Det ska ofta göras **60 minuter före** grenens starttid, som anges i tidsprogrammet. Detaljerad information hittar du i PM. Detta görs digitalt genom EasyRecord.se

Uppvärmning: Innan du tävlar är det viktigt att värma upp sina muskler och förbereda sig lite. Ofta hjälper tränaren i din förening till med detta. Uppvärmning sker i Löpargången mitt emot Eleda Stadion. [Se karta här!](#)

Upprop: Tid för upprop finns i PM. I vissa grenar, som höjdhopp och längdhopp, mäter man ut ansatsen och prov-hoppar före tävlingen startar. I löpgrenar har man delats upp i heat. Du kan se vilket i EasyRecord.se och upprop sker före enligt instruktionerna i PM.

Tävlingsdagen: Grenar och Hur De Fungerar

Nedan kan du läsa lite om hur olika friidrottsgrenar fungerar och vad som gäller för Malmö Indoor Challenge.

Längdhopp och Kula: I både längdhopp och kula får deltagarna 4 försök var. Ta chansen att experimentera och ha kul med dina hopp och kast! Oavsett resultat är det viktigaste att lära sig och njuta av upplevelsen.

Höjdhopp och Stavhopp: I höjdhopp och stavhopp (endast vissa åldrar) väljer deltagarna vilken höjd de vill börja hoppa på. Du får hoppa så länge du klarar höjden, och om du missar en höjd har du 3 försök på dig att klara denna. Om du inte klarar den på tre försök har du tävlat klart i denna gren.

Löpgrenar: Vid löptävlingar delas deltagarna in i heat eftersom inte alla kan springa samtidigt. Du får information om heatindelningen under uppropet eller på [EasyRecord.se](https://www.easysport.se)

Att Tänka På Inför Tävlingsdagen

Nedan hittar du bra att veta om arenan, klädsel, mat, fika och stöd på plats för att få en smidig och rolig tävlingsdag.

Arena och Parkering: Athleticum är Malmö stads egen fina inomhusfriidrottsarena. Den ligger på Eric Perssons väg 53, nära Baltiska Hallen på Stadionområdet. För er som kommer med bil finns parkering både på den norra och södra sidan av Stadionområdet, antingen vid Stora Coop Stadion eller mellan Malmö Stadion och Pildammsparken.

Klädsel: Ha gärna bekväma kläder att tävla i och tänk gärna på att representera din friidrottsklubb genom att bära klubbkläder. Hallen kan bli varm när det är mycket folk, så välj kläder som är svala och bekväma för hela tävlingsdagen.

Skor: Rätt typ av skor är bra när man tävlar. Vanliga gymaskor fungerar fint för de flesta grenar. Om ni är intresserade av specifika tävlings skor, kommer det finnas möjlighet att köpa t ex spikskor hos Global Sport som finns inne i Athleticum under hela helgen.

Måltider: Ta med en matsäck eller köp mat och fika i vår kiosk. Det är viktigt att ni håller energin uppe under dagen.



Tider: För att hinna med allt innan tävlingen rekommenderar vi att ni är på plats cirka 1 - 1,5 timme före din första grenstart. Detta ger dig tid att hämta nummerlappen, pricka av dig, och värma upp ordentligt före det är dags att tävla.

Funktionärer på Plats: Det kommer att finnas funktionärer på plats som är där för att stötta, hjälpa och visa hur det går till. Tveka inte att ställa frågor om du är osäker på något - de finns där för att göra din tävlingsupplevelse så positiv och inspirerande som möjligt!

Deltagarmedaljer för våra yngsta tävlande: Alla barn upp till och med 11 år får en medalj, så att de kan känna sig stolta över sin fina insats att delta i tävlingen.

Kontakt och Support

Om du har några frågor inför tävlingsdagen, kontakta gärna oss. Vi finns här för att hjälpa dig!

E-mail: info@mai.se

Telefon: 040 - 86 900

Hemsida: mai.se/mic

Varmt välkomna till en härlig friidrottsupplevelse där både glädje och tävlingsanda står i centrum!



SAMARBETSPARTNERS

ARRANGERAS AV



Strawberry

