



4–6 september 2026 i Malmö

Idrottsguide:  
**Friidrott**



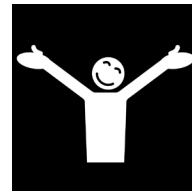
**SPECIAL  
OLYMPICS  
SWEDEN**  
INVITATIONAL  
GAMES 2026

# Innehåll

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 3 | Välkommen till SOSIG! |
| 4 | Tävlingsinformation   |
| 5 | Inför tävlingen       |
| 6 | Under tävlingen       |
| 7 | Packlista             |
| 8 | Speci-Lo              |
| 9 | Allmänt               |



# Välkommen till SOSIG!



Vi är så glada att just du ska vara med.

Här får du träffa nya vänner, uppleva spännande tävlingar och känna glädjen i att tävla tillsammans med andra.

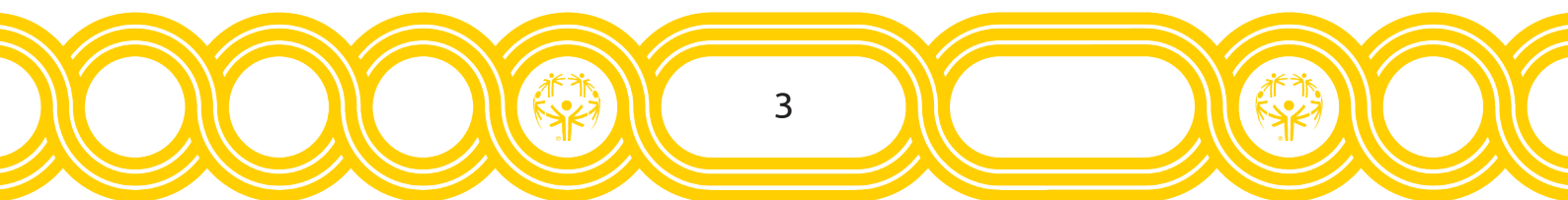
Det kommer att vara idrottare från Sverige och 25 andra länder som är med och tävlar i Malmö!

## Det viktigaste du ska tänka på är att:

- Ha roligt
- Göra ditt bästa
- Vara en del av gemenskapen med alla idrottare och ledare

Vi på Special Olympics Sverige ser verkligen fram emot att träffa dig!

Hälsningar,  
Special Olympics Sverige



# Tävlingsinformation

## Arrangörer för Friidrottstävlingen är:

- MAI - Malmö Allmänna Idrottsförening
- Svenska Friidrottsförbundet



## Kontaktuppgifter till tävlingledningen

Annika Hovang  
+46733-269090  
[Info@mai.se](mailto:Info@mai.se)



## Tävlingsarena

Heleneholms IP  
Adress: Ystadvägen 23, Malmö



## Omklädningsrum

Det finns möjlighet att byta om och duscha på området.



## Informations- och ledarmöte

Ett digitalt informationsmöte hålls i augusti.  
Det sker någon vecka innan SOSIG.  
Mötet är på engelska.  
Inbjudan med möteslänk skickas till ansvariga.



## Annat viktigt att tänka på

Du får använda egna redskap, till exempel kula och spjut. Du måste först lämna in dem för vägning och godkännande.

Redskap som är godkända får användas av alla under tävlingen. Du kan hämta dina egna redskap efter tävlingen på söndag.

**Spjut:** 300 gram används för damer, 400 g för herrar

**Kula:** 3 kg för damer, 4 kg för herrar



# Inför tävlingen

## Vad behöver jag ha med mig till tävlingen?

Ta med:

- Tävlingskläder
- Skor
- Överdragskläder
- Handduk
- Vattenflaska



## När ska jag vara på plats?

Du anmäler din närvaro genom att pricka av dig på startlistan till de grenar du ska delta i. Du behöver vara på plats **senast 30 minuter** innan tävlingen startar.



### Närvaro

Att registrera din närvaro vid ankomst innebär att du bekräftar att du är på plats och redo för tävling.

## Vad händer när du har anmält din närvaro?

På startlistan kan du se när din gren startar och vilka andra deltagare du tävlar tillsammans med.

Värm upp inför din grenstart i god tid.



# Under tävlingen

## Särskilda regler

- I längd, kula och spjut får alla 6 försök.
- I löpgrenar är det final direkt. Det är inga försöksomgångar innan finalen.



## Divisionering

Divisioneringen sker under lördagen.

Du genomför då de grenar som du är anmäld till.

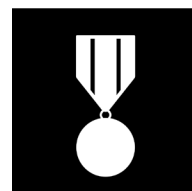
Ditt resultat används sedan för att göra en rättvis gruppindelning inför söndagens tävlingar/finaler.

## Prisutdelning

Prisutdelningen sker på söndagen när tävlingen är slut.

Medaljer delas ut till de som kommer på 1:a, 2:a eller 3:e plats i varje division.

Alla deltagare kommer att få en fin deltagarplakett.



# Packlista

Här är tips på en packlista med saker att ha med till Malmö och tävlingarna.

## Idrottskläder

Kläderna du ska ha när du tävlar.



## Vattenflaska

Märk den med ditt namn.



## Utrustning

för de grenar du tävlar i



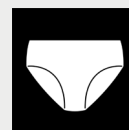
## Övriga kläder

Kläder du ska ha när du inte tävlar.



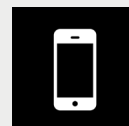
## Underkläder

Trosor eller kalsonger och strumpor som räcker hela din vistelse



## Mobil

Glöm inte mobilladdaren!



## Regnkläder

Regnkläder kan vara bra på till exempel invigningen.



## Necessär

Tips att ha i necessären: Deo, tvål, schampo, tandborste, tandkräm.



## Medicin

Om du behöver medicin är det viktigt att du själv tar med dig det.



# Speci-Lo

Speci-Lo är Special Olympics Sveriges maskot.

Hon är ett modigt lodjur som älskar idrott nästan lika mycket som hon älskar att kramas.

Speci-Lo kommer att vara med på SOSIG och är idrottarnas allra bästa vän.

Hon peppar och hejar och får idrottarna att ta fram sina inre lodjur, precis så som en bra kompis ska göra.

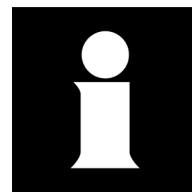


# Allmänt

## Frågor

Om du har några frågor kan du mejla oss.

E-postadress: [info@specialolympics.se](mailto:info@specialolympics.se)



## Hemsidan

På <https://www.sogames2026.se/> finns all information om:

- Tävlingen
- Evenemanget
- Aktiviteterna runt omkring



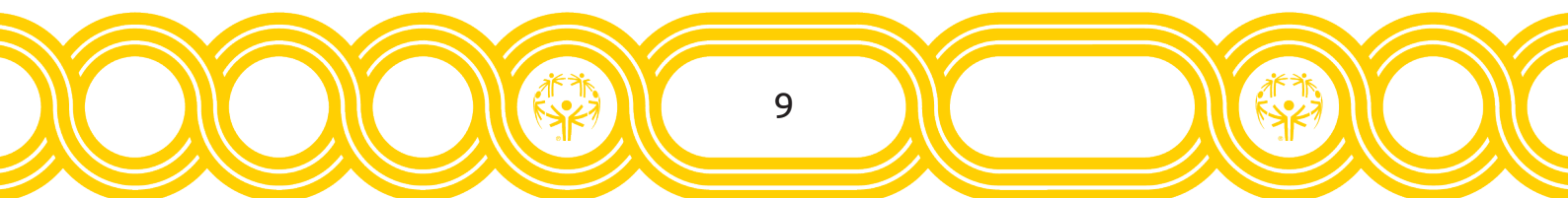
Där finns alltid den nyaste informationen med uppdaterade tider.

## Vi ses i Malmö!

Vi ser fram emot att träffa dig under Special Olympics Sweden Invitational Games.

Vi önskar dig ett stort lycka till!

**Vänliga hälsningar,**  
Special Olympics Sverige





# SPECIAL OLYMPICS SWEDEN

## INVITATIONAL GAMES 2026

### EVENT HOSTS

**Special  
Olympics**  
Sweden



VISIT | **skåne**



### MAIN PARTNERS



### PARTNERS



**Scandic**



**Folksam**

**boet**

**SIEMENS**  
Healthineers

### SUPPORTERS

hemma.  
com/  
together

**VINGE**



**HEAR**

**OO**  
OCEAN

**ULLMAX®**

**GRAND  
TRAVEL  
GROUP**

