

# Tidsprogram Julichansen # 1

Torsdag 9/7



Tid	Löpning	Hopp	Kast
18.00	K 100m (5)	Längd zon (4+3)	
18.10	M 100m (8)		
18.15			Slägga 2kg-3kg* (9)
18.30	K 80m (2)		
18.40	M 80m (4)		
19.00	K 60m (6)	Längd planka (6+8)	
19.10	M 60m (5)		
19.20			K+M Slägga** (6+1)

\* Alla flickor som tävlar med 2kg och 3kg

\*\* Alla flickor/kvinnor som tävlar med 4kg + Män.

## PM och information

### Avprickning och upprop

Ingen avprickning. Endast upprop på tävlingsplatsen 15 minuter före start.

### Invägning

Invägning av släggor kl. 16.45-17.45 bakom läktaren.

### Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner.

### Hjälp av funktionärer

Råby-Rekarne FIF har ansvariga funktionärer/domare på plats. Dock behöver alla föräldrar/ledare hjälpa till med lättare funktionärssysslor under tävlingen. Prata med grenledaren på respektive gren.

### Ledare/föräldrar

På grund av rådande restriktioner får varje aktiv endast ha med sig en ledare/förälder. Ingen publik är därför tillåten!

### Utgång

Direkt efter avslutad tävling ska aktiva, tränare, ledare och föräldrar skyndsamt lämna arenan genom utgången (belägen strax bakom målgången).

### Resultat

Publiceras på vår hemsida senast fredag 10/7.

**Varmt välkomna till Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna!**