

## Tidsprogram Julichansen # 2

Torsdag 8/7



Tid	Löpning	Hopp	Kast
17.15		F13 höjd (3)	
17.45			Diskus - alla klasser (8)
18.00		M höjd (3)	
18.20	K 200m (10)		
18.30	M 200m (5)		
19.00	K 1500m (5)	F13/K/M tresteg (1+3+3) + längd (2)	
19.15	M 1500m (13)		Spjut - alla klasser (4)
19.40	K/M 300m (1+4)		
20.00	K 400m (5)		
20.10	M 400m (1)		

### PM och information

#### Avprickning och upprop

Avprickning i löpgrenar 60 minuter före start. Avprickningslistor finns uppsatta från kl. 17.00 bakom måltornet. Upprop på tävlingsplatsen 10 minuter före start i löpgrenar och 15 minuter före start i teknikgrenar.

#### Efteranmälan

Endast möjlig i mån av plats mot dubbel avgift. Efteranmälan görs till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) före tävlingen eller en trappa upp i måltornet under tävlingen.

#### Nummerlappar

Endast i långlopp. Delas ut vid uppropet.

#### Invägning

Invägning av egna redskap senast 60 min före grenstart bakom läktaren.

#### Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner.

#### Löpning

Löpning sker i seedade heat med det snabbaste heatet först. Ange årsbästa vid avprickningen.

#### Höjningsschema

##### F13

110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 + 3cm

##### Män

170 - 175 - 180 - 185 - 190 - 193 + 3cm

## **Längd/tresteg**

F13

Fyra försök vardera.

K/M

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

## **Diskus**

F13

Fyra försök vardera.

15år och äldre

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

## **Spjut**

F13

Fyra försök vardera.

15år och äldre

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

## **Hjälp av funktionärer**

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

## **Resultat**

Kan följas live via [webathletics.se](http://webathletics.se). Efter tävlingen publiceras resultaten på vår hemsida.

## **Allmänt**

Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom! Det kommer att finnas handdesinfektion utplacerat på ett antal platser på arenan. Alla som befinner sig i och i anslutning till tävlingsarenan har ett eget ansvar att följa de regler och riktlinjer som finns för arrangemanget och från Folkhälsomyndigheten. Om skyltning och regler på arenan inte efterföljs riskerar man att bli avvisad från arenan.

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

