

Tidsprogram Julichansen # 3

Torsdag 15/7



Tid	Löpning	Hopp	Kast
17.30			Kula - alla klasser (12)
18.00	F13 60mh (3)		
18.20	F15 80mh (2)		
18.30		K/M Höjd (4+1)	Slägga - F13/F15/P15 (3+5+1)
18.40	F17 100mh (2)		
19.00	K 100mh (6)		
19.20	P17 110mh (1)		
19.30		F13/P13 Höjd (2+1)	Slägga - F17/K/M (2+4+1)
19.40	M 110mh (5)		
20.10	M 800m (3)		

PM och information

Avprickning och upprop

Avprickning i löpgrenar 60 minuter före start. Avprickningslistor finns uppsatta från kl. 16.30 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 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.

Höjningsschema

F13/P13

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

Kvinnor

130 - 135 - 140 - 145 - 150 - 153 + 3cm

Män

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

Kula

F13

Fyra försök vardera.

15 år och äldre

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

Slägga

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. 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!

