



# PM för Julichansen # 1

Torsdag 7 juli 2022

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och tränare välkomna till Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna.

## Parkering

Finns intill arenan. Adressen till arenan är Ekängens Friidrottsarena, Kjulavägen 74, 633 62 Eskilstuna.

## Avprickning

Avprickning endast i löpgrenar senast 60 minuter före grenstart på listor uppsatta vid måltornet.

## Upprop

Upprop på tävlingsplatsen 10 minuter före start i löpgrenar och 15 minuter före start i teknikgrenar.

## Efteranmälan

Endast möjlig i mån av plats. Via mejl till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) till och med torsdag kl. 12.00. Därefter sker efteranmälan på plats i måltornet.

## Nummerlappar

Hämtas i kiosken.

## Invägning av redskap

Senast 60 minuter före start på baksidan av läktaren.

## Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner.

## Löpningar

Samtliga löpningar avgörs i seedade heat där det snabbaste heatet löps först. Inga finaler. Möjlighet till extralopp på 100m. Anmälan till extraloppet görs senast 30 minuter före start i måltornet. Extraloppen seedas baserat på

## Höjd

Höjningsschema

P13/kvinnor: 120-125-130-135-140-145 + 3cm

Män: 160-165-170-175-180-185 + 3cm

## **Tresteg**

### F13

Hopp från hoppzon. Alla får fyra försök. Zon finns på 7m.

### Kvinnor

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Följande plankor kan användas: 9m (tejp) och 11m (planka).

## **Kula**

### F13

Alla får fyra försök.

### F15-F17-K

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

## **Diskus/Spjut**

### F13-P13

Alla får fyra försök.

### F15-P15-K-M

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

## **Resultat**

Resultaten hittar ni på [webatletics.se](http://webatletics.se) under och efter tävlingen. Inga resultatlistor kommer att anslås på arenan.

## **Toaletter**

Vi rekommenderar att alla aktiva kommer ombytta till arenan. Toaletter är dock öppna och finns på kortsidan och baksidan av huvudläktaren.

## **Försäljning**

Försäljning av kaffe och varmkorv kommer att ske. Endast betalning med swish är möjligt.

