



## PM för Mälarspelen 27-28 juni 2020

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och tränare välkomna till 2020 års upplaga av Mälarspelen och Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna. På grund av det rådande samhällsläget finns det riktlinjer och regler som vi tillsammans måste hjälpas åt att följa för att minska smittspridningen. Läs därför igenom detta PM mycket noga.

### Parkering

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

### Avprickning

Ingen avprickning. Återbud lämnas till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se). Anmäl också personbästa/årsbästa för korrekt seedning senast fredag kl. 15.00 till samma mejladress.

### Efteranmälan

Endast möjlig i mån av plats fram till fredag klockan 15.00 mot dubbel avgift.

### Stängda grenar

Följande grenar är stängda för efteranmälan:

Män 400m, 110mh

P19 110mh

P17 400m, 110mh, 300mh, tresteg

P15 1000m, diskus

Kvinnor 200m, diskus, slägga

F17 400m, tresteg

F15 200m, längd

F13 Femkamp

Fler grenar kan komma att stängas innan tävlingen. Dessa publiceras i så fall på vår hemsida.

### Nummerlappar

Endast i långlopp. Delas ut vid callingen.

### Invägning av redskap

Senast 60 minuter före start. Meddelas till entrévakten vid ingången till arenan.

## **Uppvärmning**

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner. Arenan får endast beträdas tillsammans med grenledaren.

## **Calling**

I tältet utanför ingången (i anslutning till parkeringen). Ledare/tränare/föräldrar som ska coacha samlas också i callingtältet. De ledare/tränare/föräldrar som inte finns på plats vid callingen kommer inte att komma in på arenan i efterhand.

Löpningar – 20 minuter före start.

Teknikgrenar – 25 minuter före start.

## **Ledare, tränare och föräldrar**

Endast en person/aktiv. Ska föränmälas till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) senaste fredag kl. 15.00. Personer som inte är anmälda kommer inte att få beträda arenan. Ledare, tränare och föräldrar får inte vistas inne på tävlingsområdet.

## **Femkamp**

Tre försök vardera i längd och spjut.

I höjd sker höjningar genom följande höjningsschema:

110 – 113 – 116 – 119 – 122 – 125 – 128 – 131 – 134 – 137 – 140 – 143 – 146 – 151 + 3cm..

## **Längd**

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Hoppning sker i medvind i groparna på bortre långsidan.

## **Tresteg**

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Hoppning sker i medvind i groparna på bortre långsidan. Följande plankor kan användas:

7m (tejp), 9m (tejp), 11m (planka), 13m (planka).

Meddela till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) senast fredag klockan 15.00 vilken planka ni önskar använda.

## **Diskus/slägga**

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Både diskus och slägga kastas på innerplanen. Meddela till [anmalan@rabyrekarne.se](mailto:anmalan@rabyrekarne.se) senast fredag klockan 15.00 vilket håll ni kastar åt.

## **Prisutdelning**

Inga priser kommer att delas ut.

## **Utgång**

Direkt efter avslutad tävling ska aktiva, tränare, ledare och föräldrar skyndsamt lämna arenan genom utgången (belägen strax bakom målgången). Ska man tävla i fler grenar under dagen kommer man endast in igen via callingen till nästa gren.

## **Resultat**

Meddelas via speakern direkt efter avslutad gren. Resultat kommer också att anslås på tavlor i anslutning till utgången. Efter avslutad tävling publiceras resultaten på vår hemsida.

## **Toaletter och omklädningsrum**

Alla omklädningsrum i anslutning till arenan är låsta och kan inte användas. Vi rekommenderar att alla aktiva kommer ombytta till arenan. Toaletter är dock öppna och kommer att städas regelbundet under tävlingsdagarna. Toaletter finns på kortsidan av huvudläktaren, samt på baksidan av läktaren.

## **Försäljning**

Ingen försäljning av mat eller kioskvaror kommer att finnas på arenan. Ica Kvantum finns i anslutning till arenan.

## **Allmänt**

Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symptom 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.