

# **PM inför Skarakampen lördagen den 31/8 2013 på Sparbanken Arena i Skara.**

**Vägbeskrivning** E20 norrifrån kör av vid Skara Östra, sväng åt höger och därefter höger igen mot Vilan Fritidsområde. Åk förbi fotbollsplanerna på höger sida. Anläggningen ligger på höger sida och parkeringen på vänster. När ni kommer söderifrån på E20 sväng av vid Skara Östra, kör höger under viadukten. Därefter samma som ovan.

**Avprickning:** På alla löpgrenar senast 1 timma före start (Grenar som startar innan 10.30, avprickning senast 30 minuter före start.)

**Upprop samtliga grenar:** 10 min. före start vid resp. startplats.

**Priser** Delas ut till de tre bästa i varje klass. Prisutdelning sker så snart som möjligt efter avslutad gren.

**Sekretariat** i "ryttargången".

**Nummerlappar** Hämtas klubbvis vid sekretariatet ifrån kl 09.00

**Omklädning** sker i omklädningsrummen på läktaren.

**Spiklängder** I löpning max 6 mm, i hopp och kast max 9 mm.

**Invägning** av ev. egna redskap vid sekretariatet i god tid före utsatt start.

**Uppvärmning** på gräsytor intill arenan.  
Vid blöta allvädersbanor rekommenderas spikskor.

**Finaler** i 80/100m om fler än 6 deltagare tävlar. Till final i löpning går heatvinnare + bästa tider (beroende på antal heat). I kast och höjdhopp de 8 bästa till final. I längdhopp F11, P11, F13, P13 samtliga har 4 hopp, övriga längdhoppsskasser 8 bästa till final.

**Resultattavlan/avprickning** finns uppe på läktaren intill kiosken.

**Kiosk** uppe på läktaren. **Hamburgare:** Vid sidan om läktaren

**Tävlingsledare:** Peter Hagström 0511-107 54

**Tävlingsjury:** Utses vid tävlingen alt. Tävlingsledningen.

**Vi ser helst att endast aktiva beträder innerplanen!!**

**Välkomna!**  
**Istrums SK Friidrott**