

PM Majspelen och DM/VDM 10000 m

7 maj Oskarshamn



AVPRICKNING Görs enbart i löpgrenarna (försöksloppen) 45 minuter före start

UPPROP Sker 15 minuter före start vid respektive startplats.

NUMMERLAPP Enbart i 600 m, 800 m, 1500 m och 10000 m. Bärs fullt synlig på bröstet. Hämtas i sekretariatet (luckan i tidtagartornet). Reklamen får inte vikas in.

OMKLÄDNING Omklädningsrum finns i anslutning till is/simhallen.

UPPVÄRMNING Får ske på innerplan och på övriga områden som inte används som tävlingsutrymme. Eventuella teststötar/kast får endast ske i närvaro av funktionär.

LÖPNINGAR Sker i försök och final. Till final går segrarna i försöken samt de bästa tiderna. Om final utgår löps finalen på försökstiden.

FLERA GRENAR Om någon deltar i mer än en gren som går samtidigt får man efter samråd med grenledaren göra sina försök i hopp och kast sist i resp. omgång eller höjd. Detta får dock inte fördröja tävlingen om t.ex. höjning skall ske i höjdhopp.

LÄNGD, DISKUS OCH KULA. De åtta bästa till final efter 3 försöksomgångar. Bortsett från i F9/P9 som endast har 4 försök i längd.

HÖJNINGSSCHEMA Starthöjd bestäms i respektive åldersklass utifrån de aktivas kapacitet. Grenledaren avgör när höjning går från 5 cm, 3 cm till 2 cm.

KASTREDSKAP Kontakta sekretariatet vid önskemål om egna redskap.

EFTERANMÄLNINGAR I mån av plats och mot dubbel avgift. Efteranmälan görs i sekretariatet (luckan i tidtagartornet).

RESULTAT Sätts upp på anslagstavlor efter genomförd gren samt publiceras på tävlingens hemsida.

PRISUTDELNING Sker löpande efter avslutade grenar. Pris till de 3 första i resp åldersklass.

FRÅGOR Besvaras på e-post: oskarshamns.sk@telia.com, 076-1021599 (Ulf Ronneteg).

VÄGBESKRIVNING Tag av från E22 vid McDonalds, kör rakt fram i rondellen. Arena Oskarshamn ligger efter ca 200 m på höger sida.

ÖVRIGT Kiosk med enklare förtäring.