



PM En Midsommarnattsdröm 2019

Onsdagen den 19 juni på Stenkullens IP

Avprickning:	Endast i löpgrenar, senast 60 minuter före grenstart.
Upprop:	I samtliga grenar 15 min före start vid tävlingsplatsen.
Nummerlappar:	I samtliga grenar, delas ut i "Lerum Friidrotts"-tältet mellan måltorn och klubbhus. Se vår arenakarta .
Efteranmälan:	I sekretariatet, måltornet i mån av plats. Svenska klubbar faktureras dubbel avgift och utländska deltagare betalar till dubbel avgift kontant på plats. Vi tar betalning via Swisch.
Parkering:	Se vår parkeringskarta .
Omklädning & dusch:	I vårt röda klubbhus intill idrottsplatsen.
Vägbeskrivning:	<ul style="list-style-type: none">* E20 (från Alingsås): Tag av vid Floda, kör mot Stenkullen, höger i första rondellen, vänster i andra. Parkera vid Ishallen/Förbohallen.* E20 (från Göteborg): Tag av vid andra Lerumsavfarten (Kastenhofsmotet), kör mot Stenkullen, rondell vänster mot Gråbo. Höger i rondell ca 150m.* Lokaltåg från Göteborgs Central/Alingsås avgår varje halvtimme, Hållplats Stenkullen. Promenad ca 400 m nordlig riktning.
Café, mat:	Vi håller vår klubbhuskiosk öppen och serverar traditionsenligt också Stonehillburgaren vid grillen.
Logi:	Kviberg Park Hotell, besök www.kvibergparkhotell.se för bokning. Ange koden 18848 för att boka till bra priser.
Kontakt:	Maila på info@enmidsommarnattsdröm.se
Höjningsschema:	M höjd: 163-169-174-178-182-186-190-194-198-201 + 3 cm... 210+2cm K höjd: 144-148-152-156-160-163-166-169-172-174... + 2 cm K stav: 241-271-301-316-331-346-361-371 + 10 cm M stav: 271-301-331-361-401-431-451-466-476-486 + 10 cm
Längd, kast:	3 försök, 3 extra finalförsök för de åtta bästa.
Löpning 5000m:	Männen delas upp i tre st heat, där de snabbaste springer i heat A etc. Heatindelning presenteras på Track & Field .
Resultat:	Anslås fortlöpande på anslagstavlor, publiceras också på www.trackandfield.se
Priser:	Vi skippar prisutdelning, men vinnaren kan hämta ut en Stonehillburgare vid grillen!

Hjärtligt välkommen till En Midsommarnattsdröm!

