

PM 2021

Onsdagen den 23 juni på Stenkullens IP

Parkering:	Se vår parkeringskarta .
Omklädning & dusch:	Pga Corona-restriktioner håller vi endast toaletterna öppna.
Avprickning:	Endast i löpgrenar, senast 60 minuter före grenstart. Nyhet! Om du är nervös för att hinna fram i tid kan du pricka av dig online här , tidigast kl. 00.00 tävlingsdagen.
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/alt. swish på plats.
Höjningsschema:	M/M vet höjd: 139 + 6 cm...174 + 4 cm...198 + 3 cm...210 + 2cm K/K vet höjd: 136 + 4 cm...160 + 3 cm...178 + 2cm K/K vet stav: 201 + 20 cm...241-256-271-286 + 10 cm M stav: 301 + 30 cm...421 + 10 cm...501-506 + 5 cm M vet stav: 241-271-286+15 cm...421+10 cm
Hopp, kast:	3 försök, 3 extra finalförsök för de åtta bästa.
Invägning redskap:	Under läktaren, senast 45 min före tävlingsstart.
Finaler löpning:	Final direkt i samtliga distanser.
Heatindelning löpning:	Vi blandar ihop seniorer och veteraner för att få jämna heat.
Löpning 5000m:	Männen delas upp i två-tre st heat, där de snabbaste springer i heat A etc.
Skoregler:	Alla aktiva som tävlar i klasserna M/K och P/F19, ska fylla i formuläret Anmälan av tävlingssko senast tisdag 22/6. Sultjockleken i tresteg samt löpgrenar 800m och längre får vara max 25 mm. Sultjockleken i övriga hopp-, kast- och löpgrenar kortare än 800m får vara max 20mm. Listan över godkända tävlingsskor (Shoe Compliance List) finns här under Manuals & Guidelines. SFIF har sammanfattat de aktuella skoreglerna här . OBS! För veteraner kommer vi inte att kontrollera skorna, utan resultaten kommer benämnas med Uncertified TR5.5.
Resultat:	Anslås fortlöpande på anslagstavlor, live-resultat publiceras här .
Vägbeskrivning:	* 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:	Pga corona-restriktioner har vi ingen servering denna gång.
Kontakt:	Maila till info@enmidsommarnattsdröm.se