

PM för 5 000 m JDM/DM/VDM den 14 september 2024 på Sandskogens idrottsplats

Tidsprogram och heatindelning

Startlista med heatindelning samt övergripande tidsprogram finns publicerad på Easyrecord, se länk: [EasyRecord](#). Deltagare i respektive heat finns även här: [EasyRecord - Heatindelning \(ystadsif.se\)](#).

Tidsprogram för respektive heat finns på följande platser: [EasyRecord](#) och [EasyRecord - Heatindelning \(ystadsif.se\)](#).

Samtliga klasser är sammanslagna och fördelade i heat efter anmäld tid/SB/PB.

Tävlingsregler

Ingen avprickning, men nummerlappar till alla deltagare. Nummerlappar hämtas vid måltornet. Spikskor med max 6 mm spik får användas. Övriga skoregler i enlighet med Svenska Friidrottsförbundet och World Athletics, se [Skoregler - Friidrottsförbundet](#). Klubbdräkt ska användas. El-tidtagning användas.

För att få delta i tävlingen måste den aktive fylla 17 år under 2024, se <https://skanefriidrott.org/tavlingar/information-om-dm-tavlingar/>

Om ni inte kommer delta i tävlingen får ni gärna meddela det till caroline.ivarsson.09@hotmail.com.

Efteranmälan är möjlig OM det finns plats i heaten, dvs. om heatet är fullt är det inte möjligt att efteranmäla deltagare. Dubbel avgift för efteranmälan, dvs. 200 kr. Efteranmälan sker till caroline.ivarsson.09@hotmail.com.

Uppvärmning

Sker på fotbollsplanen bredvid friidrottsbanan eller utanför tävlingsområdet.

Upprop

Uppropet 15 minuter innan start vid startplatsen.

Resultat

Publiceras på Easyrecord, se länken [EasyRecord](#) och klicka er sedan vidare till Resultat eller Live-resultat (Live fungerar endast på tävlingsdagen).

Toaletter

Det finns toaletter vid omklädningsrummen och gula huset vid fotbollsplanen i öster.

Omklädning

Dusch och omklädnad finns i rum nr 13 damer och nr 14 för herrar.

Prisutdelning

Sker för båda sträckorna efter tävlingens slut, dvs. ca 15.45.

Välkomma önskar Ystads IF Friidrott