

PM för 2000/3000 meter UDM/JDM/DM/VDM den 7 juni 2023 på Sandskogens idrottsplats

Heatindelning

Startlistan finns publicerad på hemsidan och kommer finnas på anslagstavlan vid tornet.

Om du vet att du inte kommer så får du gärna meddela detta till caroline.ivarsson.09@hotmail.com.

Tävlingsregler

Avprickning 45 minuter innan start. Avprickning sker genom att nummerlappen hämtas ut.

Nummerlappar finns i backar på läktaren vid målet.

Nummerlappen måste bäras på bröstet.

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. Ingen efteranmälan.

Tidsprogram

18.00 2000 m

18.15 3000 m heat 1

18.45 3000 m heat 2

19.05 3000 m heat 3

19.25 3000 m heat 4

19.45 3000 m heat 5

20.05 3000 m heat 6

Uppvärmning

Gärna utanför tävlingsområdet, det går utmärkt att spring vid havet. Det är tillåtet att vara på banorna 15 min före egen start.

Upprop

Uppropet ca 5 minuter innan start vid startplatsen.

Resultat

Publiceras på Easyrecord, se www.easyrecord.se/live?Shzctt.

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

2000 m: Prisutdelning kommer ske 18.15

3000 m: Prisutdelning kommer ske 20.30

Välkomma önskar Ystads IF Friidrott