

PM för 5000 meter JDM/DM/VDM den 8 juni 2022 på Sandskogens idrottsplats.

Heatindelning

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

Eventuella återbud

Om du vet att du inte kommer så får du gärna meddela detta till ordforande@friidrott.ystadsif.se.

Toaletter

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

Uppvärmning

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

Resultat

Kommer att sättas upp vid tornet så fort vi hinner samt publiceras på Easyrecord.
Det blir endast tiden i ditt heat som kommer upp. Fullständig resultatlista kommer senare att publiceras på Easyrecord.

Upprop

Uppropet ca 5 minuter innan start vid startplatsen.

Omklädning

Det går att använda omklädning men i begränsad form.
Rum nr. 13 damer & nr. 14 för herrar

Tävlingsregler

Avprickning 45 minuter innan start. Avprickning sker genom att nummerlappen hämtas ut.
Nummerlappar finns i backar på läktaren vid målet.
Nummerpallen måste bäras på bröstet.

Spikskor med max 6 mm spik får användas. De "nya högre skorna" får användas i enlighet med World Athletics regler rörande skor. Klubbdräkt ska användas. El-tidtagning användas. Ingen efteranmälan.

Priser

Prisutdelning kommer ske när alla loppen är klara.

Starttider

Se dokumentet med heatindelning.

Välkomma önskar Ystads IF Friidrott