

## Tidsprogram samt PM för Skånskamästerskapen 3/8 2022

18.00	200 meter P & F 13, 12	2 heat
18.10	200 meter Veteraner	10 heat
18.40	300 meter P & F 15, 14 samt Veterner	2 heat
18.50	Stafett 5 x 60 meter (klubbtävling)	
19.00	Stafett 4 x 80 meter (klubbtävling)	
19.10	Prisutdelning P & F 12 - 15	
19.20	Svensk Stafett (klubbtävling)	
19.30	400 m Samtliga	10 heat
20.30	Prisutdelning 200 m och 400 m Veteraner (OBS – ca tid, prisutdelning så fort allt är klart)	

### PM

Avprickning och upprop

Ingen avprickning. Upprop 15 min före start på respektive startplats, för de heat som inte har exakt angiven starttid ske upprop ca tre heat före ert eget heat (dvs. upprop för heat 4 när heat 1 ska starta/har startat).

Heatindelning

Startlista med heatindelning finns på Ystads IF friidrotts hemsida och kommer finnas på anslagstavlan vid tornet.

Enbart startlista finns på Easyrecord: [www.easyrecord.se/startlist?yQvbKK](http://www.easyrecord.se/startlist?yQvbKK)

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

Resultat publiceras löpande på Easyrecord: [www.easyrecord.se/live?yQvbKK](http://www.easyrecord.se/live?yQvbKK)

Resultat från respektive heat kommer att sättas upp vid tornet i den mån vi hinner.

### Toaletter

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

### Omklädning

Det går att använda omklädning men i begränsad form.

Rum nr. 13 damer & nr. 14 för herrar

### Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller.

Spikskor med max 6 mm spik får användas.

Klubbdräkt ska användas.

El-tidtagning användas.

Ingen efteranmälan.

### Servering

Idrottsplatsen café håller öppet under tävlingen.

**Välkomma önskar Ystads IF Friidrott**