

## PM, Mixstafett 4 x 200m för 13åringar, i samband med Nordenkampen 13/2 2016

### Anmälda lag:

Ljungby FIK – lag blå  
Ljungby FIK – lag vit  
Ljungby FIK – lag svart  
IFK Växjö – lag 03 blå  
IFK Växjö – lag 03 vit  
IFK Växjö – lag 03 svart  
IFK Växjö – lag 04 blå  
IFK Växjö – lag 04 vit  
IFK Växjö – lag 04 svart

### Tidsprogram:

12:30 (senast). Ingång via västra entrén (vanliga ”aktiva ingången”). Hela träningsgruppen kommer samtidigt, lämnar laguppställning, och får ackreditering m.m. Stafetten spring i ordning tjej – kille – tjej - kille. Max två ledare per lag, som får tillträde till uppvärmningen och ståplatsläktaren.

13:15 Calling i Sprinthallen. Det går bra att ha spikskorna på sig redan då.

13:30 Två försöksheat. Ni springer på skilda banor de tre första kurvorna. Vilket innebär att första växeln sker på skilda banor, och att andra löparen får gå in på gemensam bana efter sin första kurva. Växlingszonen är 20 meter. Till final går de sex främsta tiderna.

15:35 Calling för finallagen i Sprinthallen.

15:50 Final.

### Uppvärmning:

Får ske i Tipshallens A-plan. Se till att inte störa deltagare i landskampen.

### Läktare:

Aktiva och ledare hänvisas till ståplatsläktaren på bortre långsidan, när de inte värmer upp eller tävlar.

### Eventuella återbud:

Snarast till [info@ifkvaxjo.se](mailto:info@ifkvaxjo.se) eftersom det kan påverka försöken.

Välkomna till årets Friidrottsfest!!!



*"Bredden ger spetsen"*