



PM MAIK OUTDOOR 2 JULI 2022

- Arena:** Åby Friidrott (Idrottsvägen 13, 431 62 Mölndal)
- Parkering:** Betalparkering finns i anslutning till arenan och vid Åbys stora parkering (Idrottsvägen 6)
- Omklädning:** Begränsade möjligheter till omklädning & dusch, men finns för långväga gäster.
- Toaletter:** Finns i anslutning till huvudentrén (närmast Idrottsvägen).
- Utrustning:** Max 6 mm spiklängd i löpgrenar respektive 9 mm i hopp.
- Uppvärmning:** I huvudsak på grusslingan bakom arenan. Lilla varvet mäter 600m.
- Nummerlappar:** Endast löpning 600m och 800m. Hämtas ut när du prickar av dig vid måltornet.
- Efteranmälan:** I mån av plats:
Före tävlingarna till alexander@maik.se
På tävlingsdagen nedanför måltornet. Avgift för godkänd efteranmälan är 200 kr/gren.
- Avprickning/uppprop:** Avprickning endast i LÖPGRENAR och senast 60 min före start!
Avprickningen sker *personligen och muntligt* till avprickningsansvarig som sitter vid måltornet.
Upprop vid respektive startplats för alla grenar 15 min före start.
Passa tiden, så hjälper du oss att kunna genomföra tävlingen på bästa sätt.
- Prisutdelningar:** Fortlöpande under tävlingsdagarna på innerplan.
3 priser P/F14-17, 6 priser P/F 12-13 och i 10-11 årsklasserna får alla deltagare en medalj (hämtas efter avslutat tävlande nedanför måltornet).
- Resultat:** Uppdateras löpande för 12 år och äldre i appen *Roster Athletics* (sök i högra hörnet efter 'MAIK Outdoor').
- Försök och Final:** Vid 8 eller färre startande i sprintloppen blir det final direkt med möjlighet till Extralopp. Vid 9 eller fler startande blir det försök och final i seedade heat (A-, B-heat etc.). Kvalificering endast på tider.
- Sportutrustning:** Idrottsspecialisten är på plats med ett stort sortiment av spikskor till fantastiska priser!

Servering: Vi kommer att ha en enkel servering med kaffe, dricka, mackor, och fika. Swish och i undantagsfall kontanter är det som gäller (ej kortbetalning).

Höjningsschema

Höjd:
P14-17 130-135-140-145-150-155-160-165-170-175 + 3 cm
F14-17: 118-122-126-130-134-138-142-146-150 + 3cm
P12-13: 97-101-105-109-113-117-121-125-129-133-137 + 3 cm
F12-13: 97-101-105-109-113-117-121-125-129-133-137 + 3 cm

Längdplankor: Zon upp till och med 13 år därefter plankor.

Längd/kula: I längd, spjut och kula P/F13 och yngre har samtliga tävlande 4 försök.