

# PM FÖR SAMO 27 augusti 2023

Plats: Sollentunavallen

## TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB HÄLSAR ER ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL SAMO!

Startlistor finns på Easyrecord [EasyRecord - Startlist](#)

**Vilken tid/ grupp startar jag i?** -se startlistan som nu publiceras, där ser du vilken grupp du kommer att starta i. Pga stora startfält har vi fått ändra lite på startgrupperna.

**PARKERING** på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen till Arenavägen. Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen. Fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

**NUMMERLAPPAR** endast för 800m och 1500m hämtas i målhuset vid arenan.

**AVPRICKNING** måste alltid göras inför varje grenstart, senast 60 min före, detta gör du digitalt i [EasyRecord](#), behöver ni hjälp gå till målhuset, där hittar ni sekretariatet.

**UPPROP** 15 minuter på plats före grenstart: vid respektive gren. Löpning vid startplatsen.

**EFTERANMÄLAN** i målhuset senast 60 minuter före grenstart om det finns plats i grenen. Efteranmälningsavgift dubbel startavgift swichas på plats.

**UPPVÄRMNING** på Sollentunavallen på konstgräsplanen (det ligger frysrör 5 cm under ytan; inga spjutkast eller spikskor tillåtna), på löparbanorna under tak på A-hallen, hockeyhallen, i anslutning till arenan eller i Edsbergsparken.

**SPIKLÄNGD** Max 9 mm i löpningar, längd och stav. Max 12 mm i spjut och höjd. Skoregler; veteranregler.

**LÖPNINGAR** endast ett lopp per gren, inga finaler.

**LÄNGD/KAST:** 4 försök.

**REDSKAPSKONTROLL** egna redskap: invägning senast 60min före grenstart sker vid långsidan av Friidrottshallen. Ungefär i mitten av denna.

**SJUKVÅRD** i anslutning till mål på gräsplanen.

**HÖJD:** Ingångshöjd 80cm / 110cm / 130cm, bestäms på plats om den behöver justeras. Ingångshöjd med 3 cm genom hela tävlingen.

**STAV:** Ingångshöjder bestäms på plats tillsammans med aktiva. Stavar kommer att finnas för utlåning mot deposition 500kr. Kontakta Jonas Asplund 0707-551465.  
Genomgående 10 cm höjningar i alla stavgrenar.

**OMKLÄDNINGSRUM** finns i friidrottshallen och toaletter.

**PRISUTDELNING** Pris till vinnarna i trekampstävlingen delas ut då tävlingen är klar.  
Utlottnings av priser sker under tävlingsdagen.

**CAFÉ OCH FÖRSÄLJNING** kommer att finnas på Sollentunavallen.

**VVM2024** T-shirts kommer att finnas till försäljningen under dagen på Sollentunavallen.

**RESULTAT** finns digitalt på Easyrecord. Obs! Klubblös kan ej sätta officiella rekord. Alla grenar seedas på anmäld tid/längd/höjd.

**VVM2024** T-shirts kommer att finnas till försäljningen.

För mer info: Erik Åhlin SMS gärna på 076-027 74 63, eller mejla [erik101@gmail.com](mailto:erik101@gmail.com)

Lycka till!