



IFK GÖTEBORG
FRIIDROTT

PM Lindås Athletics

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla varmt välkomna till Lindås Athletics lördagen den 26 januari 2019
Tävlingen äger rum i Nya Lindåshallen, Sjöbackevägen 1 i Billdal

Tävlingen startar Klockan 10.00

Parkering Vi har ont om parkeringsplatser intill hallen. Var ute i god tid och försök att samåka i största möjliga mån. Andra parkeringar i närheten: - Betalparkering intill bostadsrätterna vid hallen - Förskolan Lindebo (fortsätt 300 m söderut och till höger) - Lindåsskolan (ytterligare 100 m söderut och till vänster) - Snipens pendelparkering (800-900 m söderut) Tips! Åk in vid hallen och släpp av era aktiva och ge er ut på parkeringsjakt. På våran hemsida finns en karta.

Avprickning ska man göra i 60m och 60m Häck senast 45 minuter innan start. Det görs elektroniskt på plats. Har ni ett personligt rekord skriver ni in det elektroniskt. På så sätt kan vi försöka göra heaten så jämna som möjligt, vilket blir både roligt och mest spännande för alla.

Efteranmälan görs vid sekretariatet som ni hittar vid målgången av löpgrenarna och faktureras föreningen i efterhand.

I våra **caféer**, som vi försöker placera nära varje gren, hittar ni: - hemlagad lasagne (på läktarhyllan) - pannkakor med grädde & sylt (på läktarhyllan) - korb med bröd (finns på läktarhyllan, men även i våra fika-filialer ute i hallarna) - smörgås - hembakat fikabröd - varma och kalla drycker - och så förstås lite lördagsgodis! Vi uppmuntrar till swish och att ni själva adderar och betalar redan i kön och visar upp ert kvitto för oss i serveringen.

Grenar och hallar

60m i Friidrottshallen.

60m Häck i Friidrottshallen.

Höjdhopp i Sporthallen.

Kula i Gymnastikhallen

Tre stötar var. Alla klasser stöter med 2 kg utom P12 som stöter med 3kg.

Invigningstimmen. Vi samlar alla aktiva och anhöriga i friidrottshallen där prisceremonin äger rum och alla får medalj. Sist i invigningstimmen går de rafflande finalloppen över 60m. Till final går de snabbaste 11- och 12 åringarna från förmiddagens försökslopp. Vårt mål är att inspirera de yngre deltagarna att ha något att kämpa mot samt peppa finalisterna att löpa inför riktigt mycket publik med personliga presentationer.

Autografer kan bli värdefulla. Direkt efter att ni löpt 60m har vi satt upp ett autografplakat där vi vill att ALLA aktiva skriver sin autograf på. En gång räcker.

Medaljer till samtliga deltagare och dessa delas ut under invigningstimmen

Nummerlappar hämtar ni direkt innanför entrén av Lindåshallen.

Omklädningsrum och dusch hittar ni i korridoren till vänster från entrén

Resultaten elektroniskt på Easy record www.easyrecord.se

Spikskor får användas i löpgrenar av typ 6 mm konformad. I höjd får vi i år köra med vanliga träningskor.

Tidtagning sker med eltid

Upprop till samtliga grenar görs 15 minuter innan start

Uppvärmningsyta hittar ni i sporthallen samt bakom den provisoriska läktaren i gymnastikhallen.

Höjningsschema i höjdhopp (vi anpassar ingångshöjden efter de aktivas önskemål)

FP12 1.00 – 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 – 1.35 + 3 cm

FP11 0.90 – 0.95 – 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 + 3 cm

FP10 0.80 – 0.85 – 0.90 – 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 + 3 cm

FP9 0.75 – 0.80 – 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 + 4 cm

FP8 0.65 - 0.70 - 0.75 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 + 4 cm

Häckhöjd- och avstånd:

8-9 år 40 cm 11 x 7 x 14 m

10 år 55 cm 11 x 7 x 14 m

11 år 55 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

F12 68,6 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

P12 76,2 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

Vid frågor är ni välkomna att kontakta oss på kansli@ifkgoteborgfriidrott.com



IFK GÖTEBORG
FRIIDROTT