



## PM Lindås Athletics

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla varmt välkomna till  
Lindås Athletics lördagen den 27 januari 2018  
Tävlingen äger rum i Nya Lindåshallen, Sjöbackevägen 1 i Billdal

### 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.

**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.

**Avprickning** ska man göra i 60m och 60m Häck senast 45 minuter innan start. Listor hänger uppe direkt inne till vänster i friidrottshallen. Har ni ett personligt rekord skriver ni det intill era initialer på avprickningen. På så sätt kan vi försöka göra heaten så jämna som möjligt, vilket blir både roligt och mest spännande för alla.

**Efteranmälan** kan ske (i mån av plats) fram till en timme före tävlingsstart till en kostnad av dubbel avgift. 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)
- korv 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. Spikskor tillåtet

60m Häck i Friidrottshallen. Spikskor tillåtet

Höjdhopp i Sporthallen. Träningsskor

Kula i Gymnastikhallen. Tre stötar var. P13 stötar med 3 kg. Alla övriga klasser stötar med 2 kg.



**Invigningstimmen.** Vi samlar alla aktiva och anhöriga i friidrottshallen där prisceremonin äger rum och alla får medalj. Därefter blir det ett kärt återseende när Eddy "El Gringo" Bengtsson och Kennet Andersson återvänder till vår tävling och i år väntar en ny häftig utmaning.

Vill och vågar ni vara med i utmaningen som i år är ett kraftprov i lag skriver ni upp er på listorna som sitter uppe mitt emot nummerlappsutlämningen.

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.

**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** sätts upp intill avprickningen precis vid ingången till friidrottshallen.

**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](mailto:kansli@ifkgoteborgfriidrott.com)