

PM för

# INOMHUS-SM

# MÅNGKAMP

Friidrottens Hus, Göteborg 15-16 mars 2008

**Lerum Friidrott och Örgryte IS hälsar Sveriges mångkampare, ledare och tränare välkomna till årets Mästerskap. Under två intensiva och förhoppningsvis mycket spännande tävlingsdagar skall vi under högtidliga former kora 12 stycken svenska mästare.**

<b>STARTTIDER</b>	M/M22	lördag	12.30	söndag	11.15
	P19	lördag	11.30	söndag	09.45
	P17	lördag	13.30	söndag	12.30
	P16	lördag	14.00	söndag	12.00
	P15	lördag	11.00	söndag	10.45
	K/K22			söndag	10.15
	F19			söndag	09.15
	F17			söndag	09.00
	F16	lördag	12.00		
	F15	lördag	10.30		

**TRÄNING** fredag den 14 mars kommer hallen att färdigställas för helgens tävlingar. Då finns möjlighet till träning mellan 16.00-20.00.

**NUMMERLAPPAR** hämtas vid sekretariatet i Friidrottens Hus. Utländska deltagare betalar på plats.

**EFTERANMÄLAN** Efteranmälningar accepteras så långt det är möjligt. Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart. På tävlingsdagen görs efteranmälan i tävlingssekretariatet. Kostnad 300:-.

**AVPRICKNING** med egenhändig namnteckning, bästatider i löpningar och höjd/stav sker senast 60 minuter innan start. Vi behöver årsbästa i 60m/60m häck samt i höjd/stav för att vi skall kunna göra så bra heatindelningar och hoppgrupper som möjligt.

**UPPROP** Sker 15 min innan första grenstart vid 60m-starten. Om du bryter – meddela sekretariatet detta snarast. Det kan förändra heatindelningar, hoppgrupper mm.

**OMKLÄDNING** Sker i GAK-hallen alldeles intill Friidrottens Hus. Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen!

**UPPVÄRMNING** sker i Slottsskogshallen intill Friidrottens Hus. I löpargången finns en liten yta

för "avslutande finslipning".

**PRISUTDELNING**

för de sex främsta sker efter avslutad tävling. De tre främsta får SM-plaketter, nr 4-6 minnesplaketter från tävlingen. Utom SM delar vi också ut ståtliga pokaler för bästa kvinnliga resp manliga tremannalag räknat över alla åldersklasser.

**UTRUSTNING**

klubbdräkt samt spiklängd ej överstigande 7 mm.

**SJUKVÅRD**

kommer att finnas tillgänglig under bägge tävlingsdagarna.

**TIDSPROGRAM**

endast första grenens starttid är angiven. Speakern upplyser om exakt starttid för varje gren därefter. Efter varje avslutad gren försöker vi ha minst 30 minuters paus innan nästa gren startar.

**SERVERING**

Dagens sallad kommer att finnas till försäljning. Dessutom kaffe, läsk, smörgåsar, frukt, choklad i vår Cafeteria på andra våningen med utsikt över hela hallen.

**SEEDNING LÖPNING**

de bästa i löpgrenarna skall mötas.

**HÖJD/STAV**

det kan bli två hoppgrupper i vissa klasser. Gruppindelning sker utifrån de personrekord du angivit vid avprickning. Preliminärt räknar vi med två grupper i höjd: M/M22 – P19 – F16 – F15 samt i stav: M/M22 – P15.

**GENOMGÅNGSHÖJDER**

höjdhopp: 170cm – stavhopp 354cm gäller samtliga klasser. Vi startar så lågt någon önskar och höjer 3cm i höjd och 10cm i stav enligt regelboken.

***Välkomna till Göteborg och Friidrottens Hus  
och lycka till!***