

# PM SAYO Indoor 2017

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla välkomna till SAYO Indoor i Sollentuna Friidrottshall lördagen den 2 december och vi ber dig läsa detta PM noggrant.

## Upplysningar

[arrangemang@turebergfriidrott.se](mailto:arrangemang@turebergfriidrott.se)

All information om tävlingen publiceras på <http://turebergfriidrott.se/arrangemang/sayo-indoor/>

## Tävlingsarena och parkering

Sollentuna Friidrottshall, vid Sollentunavallen, Strandvägen 73. Parkering finns i anslutning till Sollentunavallens övre grind vid Sollentunavägen. Det är inte möjligt att parkera precis framför friidrottshallen. Lämpliga intilliggande gratis parkeringsplatser finns i Sollentuna Centrum samt Rudbecksskolans parkering.

**Läs nedanstående information noggrant för att undvika att vi som arrangör tvingas förbjuda den aktive att delta. Detta gäller först och främst den personliga utrustningen.**

**För såväl aktiva som publik gäller att skor använda utomhus är förbjudna. Medtag därför extraskor att användas inomhus.**

**Tidsprogram: Första start preliminärt kl 9.** I övrigt se tidsprogram.

## Avprickning en timme före grenstart för samtliga grenar

Avprickningslistor sitter direkt i entrén när man kommer in i hallen. Kolla/ändra årsbästa för att få rättvis seedning i löpgrenarna.

**Utrustning:** Friidrottshallen är utrustad med Mondo-banor. Den som nyttjar spikskor ska använda pyramidspikar (se nedanstående bild) Om skorna har fel typ av spik finns pyramidspik att köpa hos Global Sport innanför entrén. Andra typer av spik förstör banorna.

Den aktive är ansvarig för sin utrustning. Skorna kontrolleras vid calling. Vid fel sorts spik kommer den aktive istället erbjudas att använda sina rena inomhusskor.



**Nummerlapp** delas ut från kl 8 på plan 3. Kontrollera ditt startnummer vid avprickningen. Numret behövs när du hämtar nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. Reklam på nummerlappen får inte döljas.

**Efteranmälan** i mån av plats mot dubbel avgift kan göras vid nummerlappsutdelningen senast en timme innan start. Alla startavgifter faktureras i efterhand.

**Calling för upprop sker 25** minuter före respektive grenstart vid angiven plats. Se bifogad karta.

**Innerplan** får bara beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage genom staketet vid läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

## Servering

I Sollentuna Friidrottshalls cafeteria finns möjlighet att köpa hamburgare, korv, smörgåsar, kaffe, läsk etc. **Observera att inne i hallen får endast vatten förtäras.**

### **Sjukvård**

Sjukvårdspersonal finns i anslutning till målet under tävlingen.

### **Omklädning/toaletter**

Omklädningsrum och toaletter finns i anslutning till tävlingsarenan.

### **Uppvärmning**

Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan. Ingen uppvärmning får ske inne på tävlingsarenan! Skor som används vid uppvärmning utomhus byts till inomhusskor innan man går in i hallen.

### **Löpning**

Vid löpning 60m är det försök och final. De 8 bästa försökstiderna går till final. Löpning 400m och 600m avgörs vid stort deltagande i A-B-C-finaler som seedas efter anmält årsbästa. Pris till de tre bästa tiderna.

### **Höjd**

PF2007	Första höjd 98 cm	Höjningar 5 cm till 123 cm, därefter 3 cm
PF2006	Första höjd 108 cm	Höjningar 5 cm till 133 cm, därefter 3 cm

### **Längd och Kula**

Samtliga har 3 försök, ingen final.

I vissa klasser i längd med många deltagare delas dessa upp i flera pooler.

### **Prisutdelning**

De tre bästa i respektive gren får pris snarast efter avslutad gren. Observera att i samtliga teknikgrenar, vid uppdelning i pooler, slås alla resultat samman till en resultatlista per årskull.