



Turebergs
FRIIDROTTSKLUBB

PM Paragames 2019

**Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla välkomna till Paragames 3 november 2019.
Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående noga.**

UPPLYSNINGAR

All information om tävlingen finns på <http://turebergfriidrott.se/>
eller maila frågor till cl@turebergfriidrott.se

TÄVLINGSARENAN

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

Orienteringskarta för Sollentuna Friidrottshall ger information var man hittar calling, avprickning, nummerlappsutdelning, etc under tävlingen.

Adress till arenan: Sollentuna Friidrottshall, vid Sollentunavallen, Strandvägen 73.

TIDSPROGRAM

Tävlingsdagarna börjar preliminärt kl 11.00 och håller på till ca kl 15.00. Tidsprogrammet kommer att publiceras på www.turebergfriidrott.se

PARKERING

Parkering sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen.

Det är dock inte möjligt att parkera precis framför friidrottshallen.

FÄRDTJÄNST

Vid beställning av färdtjänst ange Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna. Vi kommer ha grindarna öppna till Sollentunavallen och färdtjänstbilen kan därmed åka på utomhusbanan till Sollentuna Friidrottshall för att släppa av er där. Se områdeskarta var ingången kommer vara.

AVPRICKNING

Senast en timme före respektive grenstart för samtliga grenar

Avprickningslistor sitter direkt i huvudentrén när du kommer in i hallen.

Om du ändrar dig och inte kan delta, stryk namnet innan listan tas in. Rätta felaktigheter. Ange födelseår om det saknas eller är felaktigt.

UTRUSTNING

Friidrottshallen är utrustad med Mondo-banor. Den som nyttjar spikskor ska använda pyramidspikar 5mm. Andra typer av spik förstör banorna. Den aktive är ansvarig för sin utrustning. Vid fel sorts spik kommer den aktive istället erbjudas att använda sina rena inomhusskor.

NUMMERLAPP

Nummerlappar delas ut från klockan 10:00 vid entrén till friidrottsdelen av hallen.

Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. Reklam på nummerlappen får inte döljas.

EFTERANMÄLAN

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

UPPROP /CALLING

20 minuter före respektive grenstart upprop vid angiven plats. Se bifogad karta.

INNERPLAN

Endast tävlande i aktuell gren samt funktionärer får beträda innerplan. Passage genom staketet vid läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

SERVERING

I Sollentuna Friidrottshalls cafeteria finns möjlighet att köpa enklare mat, 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 tävlingsarenan.

UPPVÄRMNING

Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan (finns en bana utanför rundbanan för uppvärmning). Ingen uppvärmning får ske inne på tävlingsarenan! Sker uppvärmning utomhus måste man ha utomhusskor med sig, i hallen får endast inomhusskor användas (dvs skor som EJ använts ute).

HÖJD

Ingångshöjd 80 cm och därefter 5 cm höjningar till 1.10 därefter 3 cm höjningar

LÄNGD OCH KULA

Samtliga har 3 försök, ingen final.

PRISUTDELNING

Alla deltagare får varsin deltagarmedalj. Denna hämtas vid prispallen när den aktive tävlat klart för dagen.

RESULTAT

anslås på tavlor bakom målet. Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på webbplatsen turebergfriidrott.se

Välkomna till Sollentuna Friidrottshall

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB