

## PM Löplabbet Inomhus 2010 6-7 mars

- Omklädning:** Slottsskogsvallen
- Uppvärmning:** Slottsskogshallen eller utomhus.  
OBS Ingen uppvärmning/omklädning i Friidrottens Hus!
- Nummerlappar:** Hämtas bakom läktaren.
- Utrustning:** Max 6mm spiklängd i löpgrenar resp 9mm i hopp.  
Förvara väskor o dyl **UNDER** läktaren, inte på densamma!
- Upprop/avprickning:** Avprickning i LÖPGRENAR 45 min före start!  
Ingen avprickning för teknikgrenar.  
Upprop vid startplatsen för alla grenar 15 min före start.  
Passa tiden!
- Parkering:** Det kan bli ont om parkeringsplatser! Använd även Slottsskogens parkeringar vid Margretebergsmotet.
- Prisutdelningar:** Fortlöpande under tävlingen. 3 priser P/F 11-17, i 10 årsklassen får alla pris.
- Resultatservice:** Anslagstavlor bakom läktaren.
- Vidarekvalificering löpning:** "Final direkt" (A-, B-heat etc) sträckor 200m o längre. 60m 8 (resp 16) till A-final (och B-final) A- och B-final vid mer än 24 startande. Endast finalkvalificering på tider.
- LÖPLABBET:** Kommer med ett rikligt sortiment till fantastiska priser!!!
- Servering:** Vi kommer att ha en riklig servering båda tävlingsdagarna med korb m bröd, kaffe, hembakat fikabröd, pannkakor, godis, läsk m.m.

## Höjningsschema

### Höjd:

**P17:** 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,74 - 1,77 + 3cm  
**F17:** 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,54 - 1,58 - 1,61 + 3cm  
**P15:** 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,64 - 1,67 - 1,70 + 3cm  
**F15:** 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,44 - 1,48 - 1,51 - 1,54 + 3cm  
**P14:** 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,49 - 1,52 - 1,55 + 3cm  
**F14:** 1,24 - 1,29 - 1,34 - 1,38 - 1,41 - 1,44 - 1,47 + 3cm  
**P13:** 1,18 - 1,23 - 1,28 - 1,33 - 1,37 - 1,40 - 1,43 + 3cm  
**F13:** 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,35 - 1,38 - 1,41 + 3cm  
**P/F12:** 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,29 - 1,32 - 1,35 + 3cm  
**P/F11:** 1,00 - 1,05 - 1,15 - 1,20 - 1,24 - 1,28 - 1,31 + 3cm

### Stav:

Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.

### Plankor

#### Längd:

Zon upp till 13 år därefter planka.

### Tresteg:

**P17/M:** 8m, 10m samt 13m  
**F17:** 8m och 10m  
**P15:** 8m och 10m  
**F15:** 7m och 9m  
**P14:** 7m och 9m  
**F14:** 7m och 9m  
**P13:** 6m och 8m (zon)  
**F13:** 6m och 8m (zon)

## Välkomna!