



I SVEALAND
Eskilstuna 14-15 Mars 2009



PM

Arena: MunktellArenan, Eskilstuna

Starttider: Lördag 12.00. Söndag 10.00.

Logi: S:T Eskils Gymnasium ca. 1 km från Friidrottshallen.

Frukost: Serveras i MunktellArenan. Söndag 08.00-10.00

Lunch: Serveras i MunktellArenans Bågskytte/Bordtennis hall för dem som förbeställt.

Kiosk: Kiosk finns i MunktellArenan som har frukt, mackor och enklare förtäring till försäljning.

Kvällsaktivitet: Vi äter tillsammans en kamratmåltid i MunktellArenan ca 18.30 och delar sedan upp oss i två grupper. Aktiva förflyttar sig tillbaka till Friidrottsdelen i MunktellArenan där det lokala Rockungdomsbandet Operation Nothing, Länsfinalvinnare 2008 i Musik Direkt Södermanland, får hela arenan att rocka loss. Ledarna förflyttar sig till Mötesplats i MunktellArenan där de bjuds på en föreläsning av en känd ledarprofil från Eskilstuna. Kvällsaktiviteten beräknas vara slut klockan 21.

Distriktskuvert: Kan hämtas ut i friidrottshallen från kl. 10.00 på lördag.

Nummerlappar: Skall bäras i alla grenar. Reklamen får inte vikas in.

Tekniskt möte: Lördagen 14/3 kl 11.00 i lokal Mötesplats i MunktellArenan. Två ledare per distrikt är lämpligt. Här delas t-shirts till deltagare och ledare ut.

Jury: Består av tre personer. Namn meddelas vid tekniska mötet.

Egen kula: Måste i god tid innan resp. gren lämnas till tekniske ledaren. Kontakta honom vid behov. Redskapen kan användas av alla tävlande i klassen och återfås efter grenen avslutats.

Avprickning: 60 min innan grenstart i löpgrenarna. (Notera årsbästa). Ingen ny avprickning mellan försök och final. Ingen avprickning i teknikgrenarna.

Upprop: Sker på resp. tävlingsplats ca. 20 minuter innan grenstart.

Kvalificering: Försökslopp genomförs vid behov på 60 m, 60m häck, 800m och 1 000m. På 200m genomförs seedade A-B-C-finaler. (**Ange årsbästa på avprickningslistan**). Regler för avancemang och banlottning enligt SFIF:s regelbok.

Poängräkning: Poängberäkningen börjar med 16 poäng för segraren, oavsett antal deltagande distrikt, och ned till 1 poäng. (16, 15, 14, osv.). Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng. I stafetten får endast ett(1) lag/distrikt poäng. Åtta(8) poäng för segraren och ned till 1 poäng

Prisutdelning: Sker direkt efter avslutad gren. Medaljer till placering 1-8 i alla individuella grenar + alla löpare i stafettlagen (placering 1-8). Pokal till laget och plakett till alla deltagare från det distrikt som vinner lagtävlingen.

Höjningsschema: Stav P14 187-207-217 + 10 cm
 P13 187-207-217 + 10 cm
 F14 153-173-183 + 10 cm
 F13 153-173-183 + 10 cm

Höjd P14 127-137-142-147-151-155-159-162 + 3 cm
 P13 117-127-132-137-142-146-150-153 + 3 cm
 F14 118-128-133-138-142-146-150-153 + 3 cm
 F13 108-118-123-128-133-137-141-144 + 3 cm

Efteranmälningar: Tas emot i mån av plats fram till och med det tekniska mötet. Efteranmälningar debiteras med 200:-/start. Efteranmälningar kan mejlas t o m fredag kl 12.00 till info@rabyrekarne.se övriga tas emot på plats.

Startlistor: Ligger på Internet . Se efter att allt är rätt. Om inte maila oss det rätta.

Resultatlistor: Resultatlistor anslås på anslagstavlor i hallen efter avslutad gren/löpningssomgång. Publiceras på vår hemsida www.rabyrekarne.se

Upplysningar: Råby-Rekarne FIF:s kansli 016-122890.

Välkomna till Eskilstuna och MunktellArenan



Nordea
Regionmästerskap