

Välkomna till Marsspelen 27-28 mars 2010 i Friidrottshallen, Örebro.

Vi har i år dryga 1600 grenstarter och vi kan nog ta emot lite efteranmälningar. Dock ej i längd för PF12 och yngre. Kostar 100 kr per grenstart.

Hitta dit:

Friidrottshallen ligger i gamla mässans lokaler utefter E18/E20 i södra delen av stan. Bredvid industriområdet Aspholmen. Ingång från motorvägssidan.

Ombyte:

Friidrottshallen i Örebro har bara två omklädningsrum med dusch, ett manligt och ett kvinnligt. Boende i Örebro med omnejd ombedes byta om hemma! Övriga hitresande får nog räkna med att packa sina saker i väska och ta med in i hallen.

Nummerlappar:

Hämtas ut i kuvert föreningsvis och finns vid kiosk/servering i "stora hallen", till höger om ingången. Nummerlappar får ni behålla!

Uppvärmning:

Kan ske inomhus i mässans gamla lokaler (stora hallen) som ligger vägg i vägg med friidrottshallen, Uppvärmningshallen saknar dock allväderbeläggning.

Avprickning:

I LÖPGRENARNA 45 minuter före start på listor i "stora hallen". Ange årsbästa vid avprickningen! Övriga har upprop vid tävlingsplatsen 15 minuter före start.

Till Final:

På 60 m heatsegrare plus tider. Vid fyra heat eller mer de åtta bästa tiderna till final. På 60 m häck och 200 m löps i seedade heat utan final.

Längd och kula:

Alla får tre försök. De åtta bästa efter tre omgångar går vidare till ytterligare tre försök.

[Höjningsschema i höjd hopp](#)

Resultatlista:

Uppsättes bredvid avprickningen. På söndag kväll kan du läsa alla resultat på nätet:

www.stocksater.se/marsspelen.asp

Tidsprogram:

Är mycket "tajt" rakt igenom. På 60 meter och 200 m t.ex. startar ett heat var 4:e minut!!!!!!
Passa tiderna! Fixa startblock när föregående löpare lämnat dem!

Priser:

Plaketter till 1, 2 och 3. **PRISUTDELNING SKER OMEDELBART EFTER MÅLGÅNG** på löpningarna och **direkt efter avslutad teknikgren**. Mars-choklad och minnesplakett till alla!
Gå till prispallen och tala om klubb och namn!

Servering:

Finns i stora hallen. VI SÄLJER PASTASALLAD MED KYCKLING inkl. bröd och läsk för 60 kr. Övrigt är: korv, kaffe, te, kaffebröd, läsk, marknadsgodis m.m.

Precis som tidigare år säljer vi FRIIDROTTSTRÖJOR MED ALLA FRIIDROTTSGRENAR.

Försäljning:

Global Sport kommer att finnas i hallen och sälja skor och annan friidrottsutrustning.

VÄLKOMNA!
Stocksätters IF - Åsbro Golf