

Välkomna till Marsspelen 22-23 mars 2014 i Tybblelundshallen, Örebro.

Vi har i år närmare 2000 grenstarter och efteranmälan är möjlig i några grenar. Dock ej höjd och längd i de yngsta åldersklasserna. Kostar 130 kr per grenstart.

Hitta dit:

Tybblelundshallen ligger strax öster om Örebro Universitet, i Örebros östra del.

Hallen:

Det är bra om ni ledare/åskådare har med ombytest skor så vi inte får in grus och smuts i hallen. På läktaren vill vi inte ha väskor och annan utrustning. Lägg det under läktaren.

INGET FOLK PÅ INNERPLAN SOM INTE TÄVLAR!!!

Ombyte:

Hallen i Örebro har fyra omklädningsrum med dusch, två manliga och två kvinnliga. Det kan bli trångt så vi rekommenderar att man packar sina saker i väska och tar med in i hallen.

Nummerlappar:

Hämtas ut i kuvert föreningsvis och finns vid tröjförsäljningen till vänster när man kommer in i cafeterian. Nummerlappar får ni behålla!

Uppvärmning:

Kan ske inomhus i mån av plats. Bakom läktaren finns tre banor på cirka 100 m.

Avprickning:

I LÖPGRENARNA 45 minuter före start på listor till vänster när man kommer in i tävlingshallen. 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. Resultatlista på nätet uppdateras fortlöpande under tävlingens gång: 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 till höger efter entré. **DAGENS RÄTT** båda dagarna med bröd, smör och dryck för 60 kr. Dagens rätt, Lördag: Pastasallad med kyckling. Söndag: Potatissallad med kalkon.) Veg.alt finns. Övrigt är korv, kaffe, te, kaffebröd, läsk m.m. Precis som tidigare år säljer vi **FRIIDROTTSTRÖJOR** med alla friidrottsgrenar för 75:-

Försäljning:

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

VÄLKOMNA!

Stocksätters IF - Åsbro GoIF