

Välkomna till Marsspelen 12-13 mars 2016 i Tybblelundshallen, Örebro.

Vi har i år drygt 2500 anmälda grenstarter och därför är det i princip anmälningstopp i klasserna P14/F14 och yngre. Efteranmälan kan vara möjlig i vissa grenar för äldre.

Arenan: Tävlningen avgörs i Tybblelundshallen, som ligger strax nordost om Örebro Universitet. Adressen är Tybblelundsvägen 3, Örebro. GPS-koordinater 59,25664, 15,26031. Följ hela tiden skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall. Tybblelundsvägen är en utstickare från Universitetsgatan.

Parkering: Finns närliggande parkeringar i anslutning till hallen. Gratis står man på Universitetets huvudparkering, ca 600 m gångavstånd. Det finns även närmare grusparkeringar som är betalparkeringar med ca 200 m gångavstånd. Parkeringen direkt vid hallen är avsedd för funktionärer.

Hallen: Det är bra om ni ledare/åskådare har med ombytesskor 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 själva tävlingshallen. Nummerlappar får ni behålla! (men lämna gärna tillbaka säkerhetsnålarna)

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 hallen. Ange årsbästa vid avprickningen! Hopp och kast 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. Poolindelning i längd för F14, F13 och F12 för att minska väntetiden mellan hoppen.

Höjningsschema i höjdhopp

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: Medaljer 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 namn och klubb!

Servering: Finns till höger efter entré. En enklare kaffeservering finns i hörnet vid styrketräningen. **DAGENS RÄTT** båda dagarna med dryck, smör och bröd för 60 kr.

Lördag: Pastasallad med kyckling. Söndag: Potatissallad med kalkon/skinka. Veg.alt finns.

Övrigt är korv, kaffe, te, kaffebröd, läsk, godis m.m.

Precis som tidigare år säljer vi **FRIIDROTTSTRÖJOR** med alla friidrottsgrenar för 75:- (3 för 200:-)

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

VÄLKOMNA!

Stocksätters IF - Åsbro Golf