

## Välkomna till Marsspelen 30-31 mars 2019 i Tybblelundshallen, Örebro.

**Vi har i år ca 2700 anmälda grenstarter och därför är det i princip anmälningstopp i klasserna P12/F12 och yngre. Efteranmälan kan vara möjlig i vissa grenar för äldre.**

**Arenan:** Tävligen 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! **Upprop 10 min före start vid startplatsen.** 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 och de åtta bästa efter tre omgångar går vidare till ytterligare tre försök. Poolindelning i längd (och eventuellt höjd) för vissa klasser för att minska väntetiden mellan hoppen.

### **Höjningsschema i höjdhopp**

Lägsta möjliga begynnelsehöjd i stav = 1.59.

**Resultatlista:** Uppsättes bredvid avprickningen. Resultatlista på nätet uppdateras med ojämna mellanrum under tävlingens gång: [www.stocksater.se/marsspelen.asp](http://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 visa upp nummerlappen!

**Pris för tävlingsrekord för UNGDOMAR 17 ÅR och YNGRE.** Ett speciellt pris. Så vi delar bara ut ett per person, även om man slår fler rekord!! (Säg till vid prispallen om det inte uppmärksammas av prisutdelarna!!)

**Servering:** Finns till höger efter entré. En enklare kaffeservering finns i hörnet vid styrketräningen.

**DAGENS RÄTT** båda dagarna med dryck, smör och bröd för 70 kr.

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

Övrigt är kycklingburgare, korv, kaffe, te, kaffebröd, läsk, godis m.m. Kontanter, kort eller swish!

Precis som tidigare år säljer vi **FRIIDROTTSTRÖJOR** med alla friidrottsgrenar för 80:- (3 för 200:-)

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

## VÄLKOMNA!

## Stocksätters IF - Åsbro Golf