



Välkomna till Inomhus Veteran SM i Friidrott!

Upsala IF Friidrott hälsar alla välkomna till en av Sveriges modernaste friidrottshallar.

TA DIG HIT	IFU Arena ligger på Råbyvägen 77 (Gränby Sportfält). Avfart 188 från E4.
NUMMERLAPPAR	Vid ingången till läktaren. Nummerlappen behöver inte återlämnas. Samma nummerlapp används under alla tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav där den aktive själv väljer mellan mage/rygg. Fredag öppet 16-20, lördag öppet 08:15- 18 och söndag öppet 08:15-15.
AVPRICKNING	Görs på de uppsatta avprickningslistorna som är placerade utanför hallen på våning 1 på de röda anslagstavlor. OBS: senast 60 minuter före start i samtliga grenar! Vid färre än 9 deltagare avprickade på 60 meter utgår försöken och det blir direktfinal, finalen går då på utsatt finaltid.
UPPROP	I teknikgrenar på tävlingsplatsen 15 minuter före start . I löpgrenar 10 minuter före start nedanför läktaren vid kulsektorns slut.
EFTERANMÄLAN	Efteranmälan kan göras i mån av plats, vid nummerlappsutdelningen senast 2 timmar före grenstart (08:15 tidigast lördag och söndag), alternativt via mail senast onsdag 8 mars kl 16:00 till linus@uiffriidrott.se mot dubbla avgiften, 280 kr/gren.
SEEDING	I löpgrenar baseras på de i anmälan angivna årsbästanoteringarna. Det kommer att vara möjligt att ange eller korrigera sin årsbästanotering direkt på avprickningslistan senast 60 minuter före start. Löpningar från 200m och uppåt avgörs i direktfinaler, i förekommande fall uppdelad i seedade heat med det högst seedade heatet sist. Detta är riktlinjer från Svenska Veterankommittén som vi valt att följa. Vi avstår från att använda bana 1 på 200m i klasser upp till och med K55/M55.
LÄNGD, TRESTEG OCH KAST	De åtta främsta efter tre försök går till finalomgången och får göra ytterligare tre hopp/kast. Vid gemensam start för flera klasser går de åtta bästa i varje klass vidare till finalomgången.



- I tresteg kommer följande "plankor" (kommer tejpas och markeras med konor på vardera sida) att erbjudas:
4m, 5m, 6m, 7m och 8m.

HÖJNINGSCHEMA HÖJDHOPP

M35-M50: 126-134-142-146-150-154-158-161 + 3

M55-M85+: 80-83-86-89-92-94 + 2

K35-K50: 108-11-116-120-124-128-131 +3

K55-K80+: 66-69-72-74-76 +2

HÖJNINGSCHEMA STAVHOPP

M35-M45: 220-240-260-280-290 + 10

M50-M60: 180-190-200-210-220-230-235 + 5

M65+: 160-170-180-190-200-210-215 + 5

K35-K80+: 120-130-140-150-160-170-175 +5

KULA 2

Notera att "Kula 2" stöter med gummikula direkt på golvet i hallen.

INVÄGNING

Senast **60 minuter** innan grenstart vid tävlingsförrådet nedanför läktaren vid kulsektorn.

PRISER

Priser delas ut direkt efter avslutad gren.

RESULTATLISTOR OCH LIVE-RESULTAT

Kommer finnas på [Live Results](#). Eller [liveresults.se](#) under IVSM 2023. Resultat kommer **EJ publiceras** i pappersform på friidrottsarenan.

OMKLÄDNING

Finns i F-omklädningsrummen på IFU Arena, fråga i servicecenter om ni inte hittar.

UPPVÄRMNING

Sker på 135m rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.

PARKERING

Finns mellan Ishallen och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.

FÖRSÄLJNING

B-tex kommer att finnas på plats för försäljning med skor, träningskläder och landslagskläder.

MAT

IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under tävlingsdagarna. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål. Förbeställningar görs föreningsvis via länken [Caspeco Webbokning](#).



INFORMATION

För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts kansli på linus@uiffriidrott.se.

LOGIFÖRSLAG

Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från IFU Arena.
