

PM FÖR SAMO 7:e SEPTEMBER 2025

Plats: Sollentunavallen

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL SAMO!

Startlistor och avprickning finns på EasyRecord:

PARKERING på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen till Arenavägen. Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen. Fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

NUMMERLAPPAR endast i grenarna 800m och 1500m. Hämtas vid målhuset vid arenan.

AVPRICKNING Alla grenar i EasyRecord senast 60 minuter före grenstart.

UPPROP vid respektive gren; Inget 'Call room'

Löpgrenar: 15 minuter innan start

Längd/Höjd/Kula/Spjut: 20 minuter innan start

Stav: 30 minuter innan start

EFTERANMÄLAN i målhuset senast 60 minuter före grenstart om det finns plats i grenen.

UPPVÄRMNING inne i Sollentunahallen eller annan plats i närheten av arenan

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och stav. Max 12 mm i spjut och höjd. Skoregler; veteranregler.

LÖPNINGAR Ett lopp bara, inga semi- eller finaler. Seedning på resultat. Snabbaste heaten går sist

LÄNGD/KAST: alla får 6 försök

REDSKAPSKONTROLL sker i Friidrottshallen senast 60 minuter före grenstart.

SJUKVÅRD i anslutning till mål på gräsplanen.

HÖJD: Ingångshöjd 81cm / 120cm (höjningar 3cm rakt igenom hela tävlingen)

81-84-87-90-93-96-99-102-...

STAV: Ingångshöjd 206 (höjningar 10cm rakt igenom hela tävlingen)

206-216-226-236-...-306-316-...

OMKLÄDNINGSRUM och TOALETTER finns i friidrottshallen.

CAFÉ OCH FÖRSÄLJNING kommer att finnas på Sollentunavallen.

RESULTAT Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på EasyRecord

Lycka till!