



Varmt välkomna till Mälarö Parkour's Speedruntävling!
Tävlingen äger rum i Mälaröhallen lördag 4 oktober

Tävlingshall

Adress: Mälaröhallen, Björkuddsvägen 100, 178 34 Ekerö

Ta sig till hallen kollektivt: Närmsta busshållplats heter Ekvägen. Sedan är det en kortare promenad till hallen.

Entré och Ackreditering

Entré för våra deltagare sker vid nedre entrén och publik vid övre entrén. Nedre entrén hittar du till om du följer trappan ned som ligger på sidan av hallen från parkeringen.

Ackreditering (anmäl ankomst) sker inne i tävlingshallen. Detta ska även göras för barn som endast är anmälda till vårt jam.

Leta upp ackrediteringen direkt vid ankomst. Det finns omklädningsrum att tillgå med toaletter och duschar för alla aktiva, vi hänvisar till dessa vid ackreditering.

Vid ackreditering får du en tröja i den angiva storleken vi fick vid anmälan. Mälarö Parkour ansvarar inte för värdesaker som lämnas i omklädningsrummen.

Publik

Vi hälsar all publik välkomna och hoppas att det blir en bra uppslutning som kan heja fram alla de aktiva. Bjud gärna in kompis, föräldrar, ja alla du

känner 😊

Det är gratis entré och ett café med lite gosaker.

I Mälaröhallen finns läktare för publiken längst med ena långsidan. Så det finns gott om plats för flera hejklackar!

Uppvärmning

Innan tävlingsstart så får alla aktiva värma upp och känna på banan, vi har 15 minuters uppvärmning på banan och innan det ska man helst ha varmt upp kroppen själv.

Sjukvård

Vi kommer att ha ansvarig sjukvårdare på plats i hallen, denne finns vid ackrediteringen.

Foto och Film

Under tävlingens gång kommer vi att både fota och filma, om du eller ditt barn ej får/vill vara med på foto önskar vi ett mejl om detta samt en påminnelse vid ackreditering.

Tider och Ordning

Hallen öppnar för allmänheten 09.30

För tävlande födda 2018 - 2016

Uppvärmning på banan 10.00 - 10.15

Tävlingsstart 10.15

Beräknad prisutdelning 11.25

För tävlande födda 2015 - 2010

Uppvärmning på banan 11.35 - 11.50

Tävlingsstart 11.50

Beräknad prisutdelning 13.45

**För er som är anmälda till vårt jam så håller det öppet kl. 10.00 - 14.10
med en paus 13.35-13.45 för final matcher**

Tävlingsbestämmelser

- Varje match innebär en tävling mellan två personer som tävlar på två identiska banor bredvid varandra.
- Banorna är ca 20 meter långa och går ut på att ta sig förbi uppsatta hinder.
- Hur man tar sig förbi varje hinder är valfritt men varje hinder måste användas på ett eller annat sätt (Man får alltså inte springa runt eller inte nudda något hinder).
- Vid felaktigt utförande startas matchen om.
- Ingen placering för barn födda 2017 - 2016, alla tävlar tre matcher och alla får medalj.
- Barn Födda 2015-2010 tävlar minst två matcher för att sedan ha en chans att gå vidare till utslagning med kvarts-, semi- och finalmatcher.
- Alla tävlar på samma bana.
- Uppvärmning sker 15 minuter innan tävling.
- Valfri klädsel men tränings skor och träningskläder rekommenderas.
- Smycken måste vara tejpade eller borttagna.

Kontakt

Har ni några frågor eller funderingar så kan du mejl till:

**Vi alla i Mälarö Parkour hälsar er hjärtligt välkomna till
Ekerö!**

