



PM för löpare vid Falkenbergsmilen 2023-09-23

Nummerlappar:	Finns att hämta på läktaren 1 timme före start. De som inte hämtat nummerlapp 15 minuter före start anses ha uteblivit från start.
Upprop:	10 minuter före start vid starten.
Bestämmelser för skor:	Skor för tävling på arena i klasserna M och K får ha en sula med högst 25 mm tjocklek mätt i hälen och inklusive inläggssulor. Om inläggssulor används av ortopediska skäl skall det kunna styrkas. Inläggssulor får inte innehålla kolfiber- eller nylonplattor. I veteranklasser gäller sultjocklek 30 mm för spikskor och 40 mm för övriga skor. Förteckning över godkända skor finns i <i>World Athletics Shoe Compliance List</i>. Löpare med ej godkända skor får starta men får inte officiella resultat. Kontroll av skor kan ske i samband med att ni hämtar nummerlappen.
Varvtavla och klocka:	Det finns en tavla för att visa antal varv som är kvar. Den ska visa antalet varv för den ledande löparen. Samverka med varvräknare innan start så att ni får riktig information. Klockringning för alla löpare när de kommer in på sista varvet. Ni får gärna ha med en egen varvräknare. Anmäl det till tävlingsledaren.
Start:	Är på samma plats som målet.
Målgång:	Löparna går i mål på bana 4-6 för att underlätta för tidtagningen.
Tidsprogram:	Det kommer att vara 1 lopp. Starttid 11:00
Kiosk	Finns ingen kiosk, eller café. Medtag egen mat/dryck för energipåfyllnad.