PM Raka Spåret lördag 19 feb 2022

Välkommen till Sätra och Sollentuna (rundbanelopp)

Sätra Friidrottshall, Björksätravägen 2, Skärholmen

Sollentuna Friidrottshall, Strandvägen 73, Sollentuna

**Avprickning,** på listor i respektive hall 60 min före grenstart

**Nummerlappar,** hämtas ut individuellt, och bäres på bröstet

**Calling/upprop,** i Sätra vid callingtältet, i Sollentuna enligt info på plats.

Löpning 15 min före grenstart, stav 45 min, övriga grenar 30 min.

Skokontroll kan komma att göras.

**Prisutdelning.** Resp segrare får pris. För hallrekord i Sätra 3000 SEK i träningsbidrag

För tävlingsrekord i Sollentuna 1000 SEK i träningsbidrag.

**Efteranmälan,** endast i mån av plats. Om du inte kommer till start i

Sollentuna rundbanelopp lämna återbud till [claessonkent@hotmail.com](mailto:claessonkent@hotmail.com)

**Löpningar Sollentuna,** A-heat går först

**Längd K,** genomförs i två pooler. Pool 1 tre försök. Om resultat räcker

till åtta bästa i pool två, görs de tre finalhoppen där.

**Höjd,** K 145-150-155-158+ 3cm, M 165-170-175-180-183+3cm

**Stav,** K 320-330+10cm, M 420-430+10cm

**Tresteg,** Ange planka vid avprickning. K 9 eller 11m, M 11 eller 13m.

**Redskap,** Inlämning senast 60min före grenstart (mitt på långsidan)