

Välkommen till den 26:e upplagan av Raka Spåret lördagen den 6 februari 2021, med de speciella coronarestriktionerna detta år!

- Endast elitaktiva enligt förbundets lista.
- Ingen publik, max en ledare/tränare per aktiv
- Inga omklädningsrum öppna och ingen servering
- Se bifogad karta för att hitta i hallen, och hur man kan röra sig
- HÅLL AVSTÅND

TÄVLINGS-PM

Tävlingtid

Lördag 6 februari 2021 kl 11.50 – ca 17.30

Avprickning aktiva

Sker innanför entrén, samtidigt som nummerlappen hämtas, senast 60min före start.

Avprickning ledare/tränare

OBS ! endast en ledare/tränare per aktiv.

Tränare/ledare prickar av sig mot aktiv på avprickningslistan vid nummerlappsutdelningen innanför entrén.

Efteranmälan

I princip ingen efteranmälan.

Invägning

Invägning av egna redskap sker mitt på läktaren vid upploppet från kl 11.00. Senast 60 minuter före grenstart skall du ha lämnat in ditt redskap.

Omklädning

OBS! Inga omklädningsrum öppna, ingen dusch.

Uppvärmning

Sker antingen på 400 m-banan utomhus 20 meter från SättraHall eller en trappa upp i hallen (bakom sekretariatet) där det finns en rakbana. Eller på anvisad yta.

Calling

I samtliga löpgrenar 25 minuter före start. I höjd, längd, tresteg och kast 35 minuter före start. Calling sker bortom 60 m-starten vid hallens kortsida.

OBS! Skokontroll och inlämning av blankett om skomodell (gäller alla), vid callingen.

Inmarsch

Gemensam inmarsch sker i direkt anslutning till Calling. Följ med din uppspösfunktionär.

Utmarsch

Direkt efter avslutad gren sker gemensam utmarsch. Följ funktionärernas anvisning. Du ombedes lämna hallen efter avslutad tävling.

Löpningar

60 m män försök där de 8 bästa går till final. 60m kvinnor och 60m häck, erbjuds extralopp för de som vill, meddela om ni tänker delta.

Längd

Inre gropen, ansats max 47m. Meddela senast fredag 5feb om ni behöver längre.

Tresteg

Yttre gropen

Hopphöjder

M Höjd: 1.80 +3cm – 2.13 + 2 cm.

K Höjd: 1.60 +3cm – 1.87 + 2 cm.

Prisutdelning

Pris till vinnaren i varje gren. Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad gren.

Resultat

Kommer att sättas upp på resultattavlor i gången vid nummerlappsutdelningen och redovisas löpande på www.rakasparet.se.

Protest

Skall lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet anslagits.

Jury

Utses senare.

Sjukvård

Finns vid målet iförda sjukvårdsvästar.

Parkering

Finns vid infarten till SättraHall. Gatuarbeten pågår i området, begränsad framkomlighet.

Information

Spårvägens kansli 08-664 05 65, 073-4444773 (Ola Svensson) eller

info@sparvagenfriidrott.se

Åke Ruus 0739-81 36 73 ake.ruus@gmail.com, tävlingsledare

Media

David Fridell 070-2548576 david.fridell@gmail.com och Jonas Hedman 070-9995104

jonas.hedman@textograf.com

Övrigt

websändning friidrottskanalen.se, tidsprogram, startlistor mm se www.rakasparet.se