

En Midsommarnattsdröm

Onsdag 21 juni - 23

Aktivas PM

- Hitta hit:** **E20 (från Alingsås):** Tag av vid Floda, kör mot Stenkullen, höger i första rondellen, vänster i andra. Parkera vid Ishallen/Förbohallen.
E20 (från Göteborg): Tag av vid andra Lerumsavfarten (Kastenhofsmotet), kör mot Stenkullen, rondell vänster mot Gråbo. Höger i rondell ca 150m.
* **Lokaltåg** från Göteborgs Central/Alingsås avgår varje halvtimme, Hållplats Stenkullen. Promenad ca 400 m nordlig riktning.
- Parkering:** Se mer information [här](#).
- Hitta på arenan:** Se vår [arenakarta](#).
- Omklädning & dusch:** Omklädningsrum 1 och 2 kommer att finnas öppna för ombyte, dusch och toalett.
- Avprickning:** Endast i löpgrenar, senast 60 minuter före grenstart. Om du är osäker på att hinna fram i tid kan du pricka av dig online [här](#), tidigast kl. 00.00 tävlingsdagen.
- Upprop:** I samtliga grenar 15 min före start vid tävlingsplatsen.
- Nummerlappar:** I samtliga grenar, delas ut i "Lerum Friidrotts"-tältet mellan måltorn och klubbhus. Se vår [arenakarta](#).
- Efteranmälan:** I sekretariatet, måltornet i mån av plats. Svenska klubbar faktureras dubbel avgift och utländska deltagare betalar till dubbel avgift kontant/alt. swish på plats.
- Invägning redskap:** Under läktaren mot måltornet, senast 45 min före tävlingsstart.
- Antal försök i hopp/kast:** I längd, tresteg och kastgrenar gäller 3 försök för alla samt 3 extra finalförsök för de åtta bästa i resp. klass. I höjd och stav gäller tre försök per höjd fram till utrivning.
- Höjningsschema:** **F 17, F 19 K22, K och KVet (Höjd)**
136-142-148-152-156-160-163-166-169 + 3 cm
P17, P19 M22, M (Höjd)
144-151-157-163-168-173-178-182-196-190-193-196 + 3 cm
MVet (Höjd)
110-116-122-128-132-136-140-143-146-149 + 3 cm

F 17, F 19 K22 & K (stav)

180-200-220-240-255-270-280-290-300 + 10 cm

KVet & MVet (Stav)

180-195-210-225-240-250-260-270-280 + 10 cm

P 17, P 19 M22 & M (Stav):

325-345-365-380-395-405-420-430-440 + 10 cm

- Tresteg** Riktigt planka finns på 13 meter övriga plankor tejpas upp på 11, 9, 7 och 5 meter. Kan vid behov förändras i samråd med grenledare på plats.
- Finaler löpning:** Final direkt i samtliga distanser.
- Heatindelning löpning:** **Heatindelning genom SB och PB**
Vi tillämpar heatindelning där de snabbaste löparna möter varandra genom i första hand säsongsbästa (SB) och i andra hand personbästa (PB).
- Heatindelning 5000m**
Vid denna distans mixar vi klasser men inte kön. I Flickor/Kvinnor kommer loppet genomföras i 1 heat. Pojkar och Män kommer däremot genomföras i 3 jämnstora heat. Här vill vi att de deltagare som saknar SB anger uppskattad tid för att heatindelningen ska bli så bra som möjligt och förhindrar t ex att veteranlöpare med ett gammalt bra PB utan SB hamnar i ett för snabbt heat. Aktuell heatindelning kommuniceras under måndagen till berörda tränare och går sedan att finna på [Hemsidan](#).
- Skoregler seniorer:** Sultjockleken i tresteg samt löpgrenar 800m och längre får vara max 25 mm. Sultjockleken i övriga hopp-, kast- och löpgrenar kortare än 800m får vara max 20 mm. Listan över godkända tävlingsskor (World Athletics Approved Shoe List) finns [här](#) under Manuals & Guidelines. SFIF har sammanfattat de aktuella skoreglerna [här](#).
- Då veteraner löper i mixade heat med seniorer, är det enligt SFIF seniorernas skoregler som gäller.
- Resultat:** Anslås fortlöpande på anslagstavlorna, live-resultat publiceras [här](#).
- Mat:** Under tävlingen har vi Stonehill-grillen tänd, där vi serverar burgare - såväl den klassiska Stonehill-burgaren som vegetariska burgaren.
- Café** I kioskluckan vid verandan på klubbhuset serverar vi lite enklare tilltugg, såsom korv m. bröd, toast, dricka, kaffe, fika och annat gott.
- Kontakt:** Maila till info@enmidsommarnattsdröm.se
- Info:** Tävlingens [hemsida](#).