



PM

Allmänt

Välkommen till Gavlehov och den nybyggda friidrottshallen! Gavlehovspelelen & IDM för Gästrikland och Hälsingland.

Parkering

Använd "Norra parkeringen". Bredvid "bortre långsida" på Gunder Häggstadion. Den är gratis. Parkeringen vid friidrottshallen kostar 5:-/timme, och kontrolleras av parkeringsvakter.

Café

Café Lido bedriver försäljning på andra våningen i Innebandyhallen.

Global Sport

Finns på plats på lördag.

Entréer

Enklast sätt att komma till friidrotten är dörren på långsidan mot fotbollsarenan.

Startavgifter

Alla startavgifter faktureras respektive klubb i efterhand.

Omlädningsrum

Finns i hallen, som öppnar kl. 08:00

Efteranmälningar

Tillåts i mån av plats och kostar SEK 140 kr/start. Efteranmälningarna görs vid vårt infobord (placerat i gymmet bakom gallerväggen) genom att du fyller i en anmälningsblankett och vid behov får en nummerlapp. Därefter skriver du in dig på avprickningslistan (startnummer, namn, födelseår, förening och årsbästa). **OBS! Det är avprickning i samtliga grenar!**

Nummerlappar

Hämtas föreningsvis vid TIC (gymmet). I stav och höjd bäras valfritt på bröstet eller rygg. I övriga grenar skall nummerlappen bäras på bröstet. Nummerlappen får ej vikas så att reklamen döljs.

Innerplan

Endast deltagare i pågående grenar och funktionärer får vistas på innerplan.



Priser

DM-medaljer delas ut till de tre främsta i varje gren (och åldersklass för UDM/VDM) för respektive distrikt. Dessutom delas medaljer ut till de tre främsta i varje gren som ingår i Gavlehovspelen

Resultaten

Anslås på anslagstavlor i korridoren bakom träläktaren, där även avprickningslistorna finns. Dessutom uppdateras webben med "lajvresultat".

Uppvärmning

Uppvärmning skall ske i löpargången (130m rakbana), eller utomhus. Tänk på att skorna måste vara rena och torra i hallen.

Greninformation

Avprickning i SAMTLIGA grenar, senast 60 min före grenstart!

I alla 60m-klasser erbjuds deltagarna två lopp. (I DM gäller försökstiderna för medalj).

Samtliga går till final i Gavlehovspelen (A-B-C osv) där de tre främsta i A-finalen når prispallen.

Vilket naturligtvis kan innebära att Gästrike/Hälsinge kan vinna dubbla medaljer.

Vid löpningarna längre än 60m, samt häcklöpning, avgör tiderna totalplaceringen. Dvs ingen final.

Heaten blir seedade, om möjligt. Era noteringar på avprickningslistan kan vara avgörande.

Hopp- och kastgrenar

Glöm inte avprickning. Samling vid tävlingsplatsen 15 min före grenstart.

Tre försök för alla. De åtta främsta får ytterligare tre försök.

Höjd:

MS: 150-155-160-165-170-175-179-183-186-189-192-194- +2cm

P17-P15: 130-135-140-145-149-153-157-160-163-166- +3cm

KS: 135-140-145-149-153-157-160-163-165-167- +2cm

F17-F15: 130-135-140-143-147-150-153-156-159- +3cm

Mvet och Kvet = enligt hopparens önskemål

Stav:

Vi hoppar på "8-or" med 1dm-höjningar genom hela tävlingen.

De aktiva får begära vilken "8" han/hon vill börja på.

Stafett 4x200:

Anmäl till TIC så snart som möjligt att ni har ett lag.

Startlista med namn på sträcklöparna skall lämnas till TIC senast en timme före.

Ingen efteranmälningsavgift utgår. 90:- /lag alltså.

VÄLKOMNA!