

PRAKTISKE OPLYSNINGER

STARTLISTER & RESULTATLISTER

Startlister og resultater vil løbende blive opdateret på [iMars](#).
Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes dommertårnet.

TOILETTER

Findes i stadionbygningen ved Café Langsiden og mellem hal 1 og 2.

OMKLÆDNING OG BAD

Omklædning kan ske i kælderen under stadionbygningen. Kvinder i rum 2 og herrer i rum 4.
Da vores omklædnings- og badefaciliteter generelt er små og få, opfordrer vi til at møde omklædt, så omklædnings- og badefaciliteter ikke bruges af flere end højest nødvendigt.

MAD

Café Langsiden på stadion er åben under hele stævnet.

AFKRYDSNING

Der er ikke afkrydsning.

AFBUD

Kun fra holdleder.

Under stævnet: Ved øvelsesstedet, ændringer kan KUN ske i dommertårnet.

Før stævnet: Modtaget på mail.

ÆNDRINGER

Kun fra holdleder.

Under stævnet: Kan kun foretages i dommertårnet.

Før stævnet: Modtages på mail.

Sidste øjeblikks ændringer på dagen, skal meldes i **dommertårnet senest 1 time før stævne-start**. Det er vigtigt at sende ændringer hurtigst muligt så vi ikke skal håndtere dem på stævne dagen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

STARTNUMRE

Der benyttes ikke startnumre. Dog får deltagerne i 1.500m og 5.000m deltagernummer ved start.

Deltagernumre:

I løb på ikke inddelt bane (1.500m, 5.000m) uddeles deltagernummer lige inden start, dette placeres på højre lår, buks eller trøje (der hvor det bedst sidder fast, men vigtigt at det er højre). Sæt det rigtigt første gang – så der er mindre sandsynlighed for at det falder af ;) (nummeret er en hjælp for hurtigere aflæsning, hvis det falder af under løb er der ikke noget at gøre ved det). Man får også et nummer til at sætte på brystet, disse numre er ikke ens.

OPVARMNING

Opvarmning på område ved siden af stadion, eller stierne og de grønne områder rundt om Greve Idrætscenter.

INDVEJNING AF EGNE REDSKABER

Kun mellem 11.00-14.00: Ved vores klubhus ved 100m starten

PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Præmieoverrækkelse gennemføres hurtigst muligt efter stafetten.

Alle (op til 12) deltager på de tre bedst hold i hhv Mix, Kvinder og Mænd modtager DM Medalje i hhv. guld, sølv og bronze.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

SEEDNING

Der seedes efter oplyste resultater.

100m og 400m: Heat: Hurtigste sidst.
Baner: seedes i vifte.

1.500m og 5.000m: Heat: Hurtigste først.

1.000m stafet: Heat:
- Kvinder: løber i 1. heat
- Mænd og mix: 2-3 heat bedst pladserede hold sidst.
Baner: Lodtrækning.

BEMÆRK:

Løberne holder bane til og med 2. sving, dvs 3. løber må løbe ind.
Der er 30m skifte zone

Tekniske discipliner:

Øvelse	Gruppe 1*	Gruppe 2*
Spyd	Kortest	Længst
Hammer	Længst	Kortest
Diskos	Længst	Kortest
Kugle	Kortest	Længst
Længde	Kortest	Længst
Højde	Lavest	Højst

*Hvis den gruppe man er seedet i passer dårligt med andre øvelser, så meld det hurtigst muligt, så vi inden stævnet kan flytte til den anden gruppe.

Hammer/Diskos: Afvikles i kastegården.

Højde: Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 5cm
Laveste madrashøjde er 75cm (når topmadras er fjernet)

Stang: Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 10cm
Laveste starthøjde 1.20

ANTAL FORSØG

Der er 4 forsøg i alle kast og længde.