

PM Julracet Helsingborg 2022 1217-18

IS Göta hälsar alla välkomna till premiären av tävlingen Julracet, syftet med tävlingen är att få fler barn och ungdomar att tävla. Vi hade hoppats på 50 startande, det blev 120 startande som tillsammans gör 327 starter om vi räknar alla trekampare som tre starter. Det är fantastiskt kul och vi är överväldigade över det intresset som finns. Vi hoppas att vi tillsammans ska skapa en underbar förmiddag för alla barnen på söndag.

Att få ihop tidsprogrammet på 3,5 timmar har varit ett härligt pussel. Första start är kl.09:00 och allt ska vara klart kl.12:30, det ser ut enligt följande:

Julracet 17-18 december 2022							
	Löpning	Trekamp, 2017	Trekamp, 2016	Trekamp F/P 7/9	Höjdhopp	Längdhopp	Kula
lördag							
Kl.09:45	MS/KM - 3000m (10)						
Kl.10:15	MS/KS - 3000m						
söndag							
Kl.09:00		Längdhopp (8)	Kula (20)	60m (13)		P/F 11, 13 (20)	
Kl.09:15	MS/KS - 800m (9)				P/F 7, 9, 11 (18)		
Kl.09:25	MS/KS - 800m						
Kl.09:45							P/F 11, 13 (16)
Kl.10:00	P/F 7, 9 - 400m (19)	60m (8)		Längdhopp (13)			
Kl.10:15	P/F 7, 9 - 400m						
Kl.10:30	P/F 11, 13 - 400m (11)	Kula (8)	Längdhopp (20)				
Kl.10:45	P/F 11, 13 - 400m						
Kl.11:00	P/F 7, 9 - 200m (32)			Kula (13)			
Kl.11:15	P/F 7, 9 - 200m		60m (20)				
Kl.11:30	P/F 11, 13 - 200m (14)						P/F 7, 9 (15)
Kl.11:45							
Kl.12:00					P/F 11, 13 (12)	P/F 7, 9 (22)	
Kl.12:15	MS/KS - 1500m (6)						

Man kan följa sin åldersklass och sina grenar via färgerna. På teknikgrenarna har man tre försök på kula och längdhopp. Höjdhoppets styrs av nivån på deltagarna, man börjar på en ingångshöjd som grenchefen bestämmer, sedan höjer vi med 5 centimeter per gång. Hopparna har två försök per höjd. Det finns grenledare vid varje gren plus att vi har funktionärer som följer med de tre grupperna som genomför trekamp, för att hålla ihop detta. På 200 och 400 meter har vi 4 startande per heat och inga startblock.

Löpgrenarerna har alltid, dock inte 60 meter som har manuell tid. Vi bokför alla resultat och deltagarna får sitt bästa resultat när grenen är klar. Vi presenterar dock ingen resultatlista för barn & ungdomar digitalt men den kommer finnas så man kan få den via sin klubb.

Vi genomför tävlingen utan nummerlappar och det finns inget krav på klubbkläder, men naturligtvis är det trevligt om man har på sig det. Avprickning sker vid uppropet som respektive grenledare har. Se till att vara på plats 5 minuter innan. Då intresset varit så stort tar vi bara emot efteranmälningar i seniorklasserna.

Det är inga priser men alla deltagare får en vattenflaska eller julbok, alternativt ett magasin Spring.

Välkomna!