

PM Kullaspring 2023-08-12

Välkommen till Kullaspring, ett arenaevenemang i samarbete mellan Höganäs Friidrott, IS Göta Friidrott och Magasin Spring. Vi genomför detta för fjärde året och erbjuder löpning på fem olika distanser plus gång. Tävlingarna äger rum på Höganäs Sportcentrum. Det är 75 löpare anmälda och många väldigt spännande heat med jämna tider.

Omklädning & toaletter

Finns omklädningsrum intill arenan och rikligt med toaletter.

Tävlingsregler

Då tävlingen är öppen för alla så finns det inget krav på tävlingsdräkt, men önskemålet är att alla klubblopare springer i sin klubbs färger. Spikskor får användas med max 6 mm spik. Skoreglerna som gäller i övrigt gäller även här. Nummerlappen ska bäras på bröstet.

Nummerlappar & heatindelning.

Du hämtar din nummerlapp vid sekretariatet senast 30 minuter innan egen start. Startlistan med nummersättning kommer att finnas senast torsdag. Vill du byta distans eller heat, kontakta bg.nilensjo@springlfa.se. När du hämtar nummerlappen får du även en bok eller ett magasin. Efter loppet får du banan och dricka från ICA i Höganäs.

Uppvärmning

Det är ok att vara på banorna när inga tävlingar pågår, när tävlingar pågår får man springa på ytterbanorna men inte korsa mållinjen.

Upprop

Sker 5 minuter innan start vid respektive startplats.

Tidtagning

Eltidtagning.

Startlista & starttider

Startlistan hitta ni här, <https://www.easyrecord.se/startlist?4SQee> Det blir två heat på 800 meter, på övriga distanser startar alla i samma heat.

Kl.09:30	5 km gång
Kl.10:15	10 000 meter
Kl.11:15	5000 meter
Kl.11:50	3000 meter
Kl.12:15	1500 meter
Kl.12:30	1000 meter
Kl.12:45	800 meter

Priser

De snabbaste löparna, tjej vs kille på respektive distans erhåller ett pris. Alla som sätter PB får också ett pris – ni får själv kontakta BG för detta priset då rekorden inte finns.

Väl mött & lycka till!