



En del av friidrotten är att tävla; att mäta sig mot andra och framförallt mot sig själv. Det är inget tvång att tävla, men vi uppmuntrar alla som vill att tävla.

Utdrag ur klubbens tävlingspolicy, beslutad av styrelsen 30 september 2015:

Vid **arenatävlingar**, inomhus såväl som utomhus, är huvudprincipen att klubben står för hela anmälningsavgiften så länge anmälan görs i tid. Ett fåtal tävlingsarrangörer tar dock ut mycket höga anmälningsavgifter och vid dessa fall kan klubben välja att begränsa antalet tävlingsstarter per person. Om så är fallet informerar klubben tydligt om detta under "tävla" på hemsidan.

Vid veteran tävlingar är principen att klubben står för anmälningsavgiften vid mästerskapstävlingar. Deltagande vid övriga veteran tävlingar bekostas av den aktive.

Tävlande sker alltid med användande av **IFK Lidingös kompletta tävlingsdräkt.**

Så här gör du när du kommer till en tävling!



1. **Packa.** Se till att du får med dig rätt saker: Skor att tävla i och skor för uppvärmning, tävlingsdräkten, strumpor, kläder för uppvärmning och handduk till duschen. Kan vara bra att packa ner extra säkerhetsnålar till nummerlappen också.
2. **Kom i god tid.** Ofta räcker det att vara på tävlingsarenan en dryg timme före start, men det kan vara bra med lite mer marginal om du inte varit på arenan förut. Lägg till lite tid för parkering eller att ta sig till och från stationen eller busshållplatsen. Kolla kartor och resväg på eniro.se <http://kartor.eniro.se/> eller buss-/tågtider och resväg på sl.se <http://reseplanerare.sl.se>
3. **Avprickningen** sker ofta i närheten av omklädningsrummen och man ska pricka av sig 60 (ibland kanske 45 min) innan start. Kolla vad som gäller i PM som nästan alltid finns att ladda ner på tävlingens webbplats. Du prickar av dig genom att skriva ditt namn eller dina initialer vid sitt namn på avprickningslistan.
4. **Seedning.** Ofta seedas de tävlande i olika heat beroende på pers/årsbästa. Det ska du helst ha angivit i anmälan. Ibland kan man komplettera vid avprickningen genom att skriva årsbästat eller det personliga rekordet bredvid sitt namn.
5. **Nummerlapp.** Så är det dags att hämta nummerlappen. Gå till bordet/tältet där nummerlapparna delas ut. Antingen får du säga din klubb eller ditt namn, men det kan också vara så att du på avprickningslistan ska koll vilket startnummer du har. Sätt nummerlappen på din tävlingströja.
6. **Uppvärmning.** Sen är det dags att värma upp. Hur lång tid innan som du börjar beror på vad du ska göra och på hur gammal du är. För barn räcker 45 min (vuxna värmer ofta upp en timme), men du kan också värma upp på en halvtimme. Kolla gärna i uppvärmningsboken! Är du med i flera grenar så kan uppvärmningen per gren bli kortare och mer inriktad på just den kommande grenen.
7. **Upprop.** En stund före start – ofta 10 eller 15 min före – brukar det vara upprop. Då ser du till att vara vid startplatsen. Svara på uppropet och se till att vara med när ditt heat/ditt lopp/din gren ska starta.
8. **Tävla.** Sen är det bara att ladda, lyssna på anvisningarna från starterteamet och grenfunktionärerna och göra sitt bästa! Var schyst mot de andra som tävlar, önska gärna varandra lycka till före start och tacka varandra för god match efteråt.
9. **Jogga ner.** Efter tävlingen bör du jogga ner och stretcha lite.
10. **Kolla resultat.** Vill du ha koll på resultatet går du till väggen där de sätts upp. Eller så kollar du på tävlingens webbplats när du kommer hem.