



PM för KM mångkamp 2024 Lidingövännen Söndag 26 maj

- **Detta PM gäller för KM för aktiva tävlandes i PF7-PF11**
- KM pågår mellan 9.30-11.30 där du på egen hand kan gå fritt mellan de olika grenarna. Endast 400m kommer ha gemensam start för samtliga deltagare. Detta sker mot slutet av tävlingen (Se nedan)
- Ingen avprickning i någon gren innan start. Kösystem gäller vid grenarna och alla får göra sina lopp, hopp och kast så fort det går.
- Din nummerlapp hämtar du i informationstältet vid bodarna. Nummerlappen sätts fram på tröjan. Du får behålla den efter tävlingen.
- På easyrecord.se ser du vilket startnummer du har
- I samband med att du hämtar din nummerlapp så hämtar du även ditt **resultatkort**
- Du som ska efteranmäla dig gör det vid informationen/nummerlappstältet. Detta bör du göra så tidigt som möjligt.
- Mångkampen genomförs tillsammans med din träningsgrupp eller på egen hand. Dina resultat på 60m, längd och visselspjut skrivs in på resultatkortet. Du kan även sätta ett kryss på resultatkortet om du genomfört 400m, höjd, stav och häck
- 60m genomförs på långsidan mot läktaren. Du anmäler dig hos grenledare borta vid 80m starten. Här delas du in i heat och springer sedan 1 lopp. Tiden hittar du sedan på easyrecord.se. **60m kommer endast vara öppen till kl 11**
- I längd och visselspjut får du 3 kast. Resultat skrivs upp direkt i resultatkortet
- 400m genomförs i slutet av KM/Öppethus tiden. **Samling vid höjdmattan för heatindelning kl 11.10.** Ingen individuell tid kommer kunna ges på 400m.
- Innerplanen ska främst vara för de som tävlar, dess ledare och funktionärer. Inpassering vid bodarna får **endast** användas av funktionärer. Övriga använder grindar på andra ställen runt arenan. **Ha god uppsikt när du går in på arena, gå i samlad trupp om ni går in som grupp.**
- Resultatet på 60m kan du se via easyrecord.se
- Alla som deltagit får medalj genom att visa upp sitt resultatkort vid prispallen.
- Är du sugen på något gott? Ett serveringstält kommer att finnas med försäljning av enklare förtäring.
- Länk till tävlingssidan [Lidingofri.se/egna arr/KM/KM ute](https://Lidingofri.se/egna%20arr/KM/KM%20ute)