



VÄLKOMNA

Blekinge friidrottsförbund hälsar alla deltagare och ledare välkomna till Veteran-SM i Sunnahallen, Karlskrona, lördagen den 5 mars och söndagen den 6 mars 2011. Viktkastning sker på söndagen 6 mars i Lyckeby ridhus.

Nummerlappar

Utdelas individuellt i Sunnahallens entré från lördag kl. **9.00**.

Deltagare bär nummerlapp med fyrsiffrigt nummer. De två första siffrorna anger åldersklass – exempelvis 45. Samma nummerlapp bärs i **alla grenar** som en aktiv deltar i.

Vid lopp på 400 m och längre ska dessutom på ryggen bäras en nummerlapp som anger åldersklass. I höjd och stav får nummerlapp bäras på ryggen.

Anmälningavgiften måste vara inbetald för att nummerlapp skall lämnas ut.

Träning

Sunnahallen är tillgänglig för träning fredag kväll kl **1700-1900**. Dock ej hoppgruppen.

Omklädning

Omklädningsrum finns i anslutning till hallen. Alla ombedes att inte lämna värdesaker i omklädningsrummen.

Efteranmälan

Efteranmälan är möjlig i mån av plats mot dubbel avgift kontant senast 60 min före grenstart.

Avprickning

Med hel namnteckning sker senast 60 minuter före grenstart. Avprickningstavlan finns i entréhallen. Avprickning viktkastning kan ske redan lördag eftermiddag eller vid Lyckeby ridhus innan start.

Upprop

10 minuter före grenstart på respektive plats. Om försök utgår genomförs final på försökstid.

Utrustning

Reglementsenlig tävlingsdräkt skall användas. Spiklängd: 6 mm.

Invigning

Avbrott för invigningsceremoni 12.00 på lördagen.

Uppvärmning

I gymnastiksal i anslutning till tävlingsarenan eller utomhus. Stegringslopp får genomföras på rundbanan – förutsatt att försiktighet iakttas.

Löpning

Om försöken utgår avgörs final på försökstiden.

Höjningar i hopp

HÖJD

M35	150-158-166	därefter 4 cm	K35	124-130-136	därefter 4 cm
M40	142-150-158	" 4 cm	K40	118-124-130	" 4 cm
M45	134-142-150	" 4 cm	K45	112-118-124	" 4 cm
M50	126-134-142	" 4 cm	K50	108-114-120	" 4 cm
M55	120-124-128-132-136	" 2 cm	K55	106-110-114	" 2 cm
M60	114-118-122-126	" 2 cm	K60	102-106-110	" 2 cm
M65	110-114-118-122	" 2 cm	K65	98-102-106	" 2 cm
M70	102-106-110-114	" 2 cm	K70	86-90	" 2 cm
M75	94-98-102-106-110	" 2 cm	K75	76-80	" 2 cm
M80+	80-84-88	" 2 cm	K80+	66-70	" 2 cm

STAV

M35	260-280-300-320	därefter 10 cm	K35	180-200-220-230-240	därefter 5 cm
M40	240-260-280-300	" 10 cm	K40	170-190-210-230-240	" 5 cm
M45	220-240-260-280	" 10 cm	K45	160-180-190-200	" 5 cm
M50	210-220-230-240-250-260-270	" 5 cm	K50	150-170-180-190	" 5 cm
M55	200-210-220-230-240-250-260	" 5 cm	K55	140-160-170-180	" 5 cm
M60	190-200-210-220-230	" 5 cm	K60	130-150-160-170	" 5 cm
M65	180-190-200-210	" 5 cm	K65	120-140-150	" 5 cm
M70	170-180-190-200	" 5 cm	K70+	110-130-140	" 5 cm
M75	160-170-180	" 5 cm			
M80+	150-160	" 5 cm			

Anm.: Då endast en deltagare finns kvar i klassen: valfri höjning. Gäller både i höjd och stav.

Resultat

Anslås på resultattavla på kortsidan vid höjdhoppet. Läggs också ut på www.ka2if.se

Klubbtävlingen kommer att följas upp kontinuerligt.

Prisutdelning

Genomförs snarast efter avslutad gren.

Ordning

Endast tävlande och funktionärer får finnas på tävlingsområdet. Ledare och publik hänvisas till platser utanför räcken och avspärrningar. En mindre läktare finns i hallen. I övrigt ett stort antal stolar.

Sjukvård

Sjukvård kommer att finnas i hallen. Massör finns också tillgänglig mot en mindre kostnad.

Förtäring

Försäljning av kaffe, korv, mackor, godis, dricka, osv i hallen. Enklare matservering (hamburgare) kommer också att finnas i anslutning till hallen.

Kamratmåltid

Kamratmåltiden arrangeras på Hotel Statt i Karlskrona med start kl 19:30.

Varmrätt, måltidsdryck och kaffe.

Förhandsbokade biljetter till kamratmåltiden delas ut i samband med nummerlappsutdelning. För den som missat att anmäla sig finns ett begränsat antal biljetter att köpa under lördagen (250:-).

Vägbeskrivning

E 22 från Ronneby-Malmö: Ta avfart KarlskronaV/Rosenholm (första avfarten). Följ vägen mot centrum. Vik av mot Marieberg, när motortrafikleden börjar. Sedan snabbt till vänster mot Marieberg. Kör längs järnvägen mot Kungsmarken fram till Barnens Lekland, sväng vänster mot Sunnadalsskolan. Efter 200 m ligger Kungsmarkskyrkan till höger. Parkera på P-platsen mitt emot kyrkan. Rakt framför ligger skolan. Till vänster om skolan finns Sunnahallen.

Från Vetlanda/Växjö/Eringsboda: Kör mot centrum. Vik till höger mot Marieberg vid trafikljus (Gdynia till vänster). Följ järnvägen, kör över järnvägen och direkt till höger. Sedan kommer Barnens lekland och Sunnadalskolan.

E 22 från Kalmar: Vik av mot Karlskrona centrum vid Angöringen (Statoil och McDonalds finns här). Kör sedan mot centrum och vik av precis som från Växjö/Vetlanda.

Till viktkastningen i Lyckeby ridhus

En minibuss kommer att finnas tillgänglig för transport till och från Lyckeby ridhus.

Se karta nedan där A är Sunnahallen och B är Lyckeby ridhus.

