

## Välkomna till Marsspelen 25-26 mars 2023 i Tybblelundshallen, Örebro.

Vi har i år knappt 2000 anmälda grenstarter och därför är det i princip anmälningstopp i klasserna P13/F13 och yngre. Efteranmälan kan vara möjlig i vissa grenar för äldre.

**Arenan:** Tävligen avgörs i Tybblelundshallen, som ligger strax nordost om Örebro Universitet. Adressen är Tybblelundsvägen 3, Örebro. GPS-koordinater 59,25664, 15,26031. Följ hela tiden skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall.

**Parkering:** Finns närliggande betalparkeringar i anslutning till hallen. Det finns även närmare grusparkeringar som är betalparkeringar med ca 200 m gångavstånd. Parkeringen direkt vid hallen är avsedd för funktionärer.

**Hallen:** Det är bra om ni ledare/åskådare har med ombytest skor så vi inte får in grus och smuts i hallen. På läktaren vill vi inte ha väskor och annan utrustning. Lägg det under läktaren.

### **INGET FOLK PÅ INNERPLAN SOM INTE TÄVLAR!!!**

**Ombyte:** Hallen i Örebro har fyra omklädningsrum med dusch, två manliga och två kvinnliga. Det kan bli trångt så vi rekommenderar att man packar sina saker i väska och tar med in i hallen.

**Nummerlappar:** Hämtas ut i kuvert föreningsvis och finns vid tröjförsäljningen till vänster när man kommer in i själva tävlingshallen. Nummerlappar får ni behålla! **(men lämna gärna tillbaka säkerhetsnålarna)**

**Uppvärmning:** Kan ske inomhus i mån av plats. Bakom läktaren finns tre banor på cirka 100 m.

**Avprickning:** I LÖPGRENARNA 45 minuter före start på listor till vänster när man kommer in i hallen. Ange årsbästa vid avprickningen! **Upprop 10 min före start vid startplatsen.** Hopp och kast har upprop vid tävlingsplatsen 15 minuter före start.

**Till Final:** På 60 m heatsegrare plus tider. Vid fyra heat eller mer de åtta bästa tiderna till final. **FP 9, 10, 11 har inga finaler enligt rekommendation från friidrottsförbundet! Tider avgör placering, så långt det är möjligt seedar vi dessa ungdomar i heat.** På 60 m häck och 200 m löps i seedade heat utan final.

**Längd och kula:** P11/F11 och yngre: alla får 4 hopp/kast. 12 år och äldre: alla får tre försök och de åtta bästa efter tre omgångar går vidare till ytterligare tre försök. Poolindelning i längd för vissa klasser för att minska väntetiden mellan hoppen.

**Lägsta möjliga begynnelsehöjd i stav = 1.53.**

**Resultatlista:** Uppsättes bredvid avprickningen. Resultatlista på nätet uppdateras fortlöpande under tävlingens gång på **webathletics**.

**Tidsprogram:** Är mycket "tajt" rakt igenom. På 60 meter och 200 m t.ex. startar ett heat var 4:e minut. Passa tiderna. Fixa startblock när föregående löpare lämnat dem!

**Priser:** Medaljer till 1, 2 och 3. **PRISUTDELNING SKER OMEDELBART EFTER MÅLGÅNG** på löpningarna och **DIREKT EFTER AVSLUTAD TEKNIKGREN.**

**Mars-choklad och minnesplakett till alla!** Gå till prispallen och visa upp nummerlappen!

**Södra Svealand har DM för veteraner.** Gå till prispallen så kommer de berörda få sina DM-priser.

**Servering:** Finns till höger efter entré. En enklare kaffeservering finns i hörnet vid styrketräningen. **DAGENS RÄTT** båda dagarna med dryck, smör och bröd.

Lördag: Pastasallad med kyckling. Söndag: Potatissallad med kalkon/skinka. Veg.alt finns. Övrigt är hamburgare, korv, kaffe, te, kaffebröd, läsk, godis m.m. Kort, swish eller kontant!

Precis som tidigare år säljer vi **FRIIDROTTSTRÖJOR** med alla friidrottsgrenar för 90:- (3 för 240:-)

**Försäljning:** **Global Sport** kommer att finnas i hallen och sälja skor och annan friidrottsutrustning.

**Stocksätters IF - Åsbro Golf**

## MARSSPELENS HÖJNINGSSHEMA

F9	80	84	88	92	96	100	104	108	112	+4
F10	85	89	93	97	101	105	109	113	117	+4
F11	90	94	98	102	106	110	114	118	122	+4
F12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
F13	110	115	120	125	130	134	138	141	144	+3
F14	120	125	130	135	140	144	148	152	155	+3
F15	130	135	140	144	148	152	155	158	161	+3
F17	130	135	140	144	148	152	155	158	161	+3

P9	80	84	88	92	96	100	104	108	112	+4
P10	85	89	93	97	101	105	109	113	117	+4
P11	90	94	98	102	106	110	114	118	122	+4
P12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
P13	110	115	120	125	130	135	139	143	146	+3
P14	125	130	135	140	145	149	153	157	160	+3
P15	135	140	145	149	153	157	160	163	166	+3
P17	145	150	155	160	164	168	171	174	177	+3