



## **PM Prova på 10 000m**

Lördag den 12 september 2020  
Baldershovs IP, Sundsvall.

### **Plats**

Ingång södra entrén (mot Lindgården till). Ingången på norra sidan kommer att vara stängd. Bilparkering finns i anslutning till södra entrén.

### **Tidsprogram**

15:00 Heat B

16:00 Heat A

Startlistor med preliminär heatindelning i separat dokument.

### **Registrering**

Avprickning/nummerlappsutdelning sker utanför södra entrén, senast 1 timme och 10 min innan respektive start (dvs kl 13:50 för Heat B, 14:50 för Heat A). Sekretariatet kommer att vara bemannat från kl 13:30. Om någon råkat glömma att betala så sker detta via swish på 1235013065 (20 kr för medlemmar i SUF, 100 kr för övriga).

Vi får tyvärr inte komma in på arenaområdet förrän c:a kl 14:30 eftersom Balders är bokad för fotbollsmatch innan vår tävling. Vi får därför hålla oss strax utanför (inkl att sköta ev uppvärmning etc) fram tills dess.

### **Omklädning/toaletter**

Toaletter vid entrén. Inga omklädningsrum öppna på grund av Corona-restriktioner.

### **Loppet**

Kom till startfållan c:a 5-10 min innan heatets start. Under loppet kommer varvräknare hålla koll på hur många varv ni sprungit och åtminstone säga till när det är ett varv kvar så att ingen av misstag springer för kort eller långt. Tidtagningen kommer skötas elektroniskt och officiella resultat kommer ut antingen senare på kvällen eller dagen efter.

### **Publik**

Tyvärr tillåter inte nuvarande riktlinjer någon publik vid arenaidrott så nära och kära bör i största möjliga mån stanna hemma.

### **Skoregler**

Som vi nämnde i inbjudan kommer vi inte att kontrollera vilka skor deltagarna springer i. Det är således upp till var och en hur man vill förhålla sig till de nya reglerna (som säger att en skos sula får vara max 25 mm hög under hälen vid tävling på bana).

### **Frågor och upplysningar**

Skickas till e-post balders5000@gmail.com och besvaras så snart som möjligt. Om väldigt brådskande ärenden under tävlingsdagen går det även att ringa till 073-0436906 (Robert Vestberg).

Slutligen, det behöver väl knappast nämnas ytterligare i dessa tider men känner du minsta sjukdomssymtom så stanna hemma för allas skull.

Ses på lördag! /Tävlingsledningen