**En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning**

Åhus Indoor Reviderat: 250129

Åhus Friidrottsklubb är glada över att vi kan hälsa alla deltagande föreningar, deras aktiva, föräldrar och funktionärer välkomna till Åhus Indoor 31 januari – 2 februari med bland annat DM för alla veteraner i vikt, kula och höjd. Tävlingen arrangeras i Liviushallen som ligger i Öllsjö. Du kommer lättast till Livius:

Från Malmö: Kör E 22 mot Kristianstad. Första stora avfarten/rondellen 4 km innan Kristianstad sväng av höger mot Vä. Kör in i Vä. Du har nu Coop på vänster sida. Andra vägen till höger, Kung Knuts väg/Veterinär är vägskyltarna. Ca 300m höger in på Estrids väg, följ denna väg ca 1000m (vägböj vänster ingår) sedan har du Liviushallen på höger sida – ljusblå med vita flaggor utanför. (Hallen ligger i ett industriområde ca 100 m från motorvägen)

Från Hässleholm: Kör väg 21, kör av trafikplats Härlöv, följ skyltar mot Malmö. Efter ca 2 – 3 km avfart mot Vä. Kör in i Vä. Du har nu Coop på vänster sida. Följ samma instruktioner, som ovan.

Från Karlskrona. Kör E 22. Kör av trafikplats Härlöv och följ skyltar mot Malmö. Efter ca 2-3 km, avfart mot Vä. Kör in i Vä. Du har nu Coop på vänster sida. Följ samma instruktioner, som ovan.

**Liviushallen – trivselregler**

Liviushallen är en anläggning för bland annat friidrott. För att arrangemanget skall fungera så bra som möjligt måste vi sätta upp en del regler som måste följas. Åskådarutrymmet är mycket begränsat i tävlingshallen och endast ståplatser gäller på anvisade utrymmen. Allt detta med tanke på såväl de aktivas som åskådarnas säkerhet. Funktionärer kommer att anvisa lämpliga platser som är speciellt avgränsade.

Sittplatser för trötta ben och ryggar finns i uppvärmningsarenan/Bollhallen vägg i vägg. Bollhallen används som uppvärmningshall - det är därför inte tillåtet med bollek i denna hall under denna dag. Vi hoppas att ni som ledare och aktiva uppmärksammar och respekterar detta.

På fredag används ingången vid köket medan det under lördag och söndag är ingång via Bollhallen. I Bollhallen finns omklädningsrum för gästande aktiva och deras anhöriga sker. Inga uteskor får användas i någon av hallarna. Inneskor gäller eller så kallade ”tossor” utanpå vanliga skor. Funktionärer och klubbens egna aktiva kan använda den vanliga entrén och de vanliga omklädningsrummen.

Café med enklare förtäring som kaffe, te, annan dryck, godis, kakor, pizzabullar och hamburgare kommer att finnas i entrén till Bollhallen.

**Tidsprogram och Tävlingsinformation:**

Tidsprogram är utlagt på hemsidan och ligger också tillgängligt på EasyRecord.

**Första start** sker kl 17:00 på fredag, kl 9:00 på lördag och kl 09:00 på söndag.

**Upprop** Upprop sker 10 minuter innan grenstart i alla grenarna.

**Löpning** Avprickningen enbart i löpgrenarna, minst 45 min innan start via EasyRecord (easyrecord.se).

De 6 bästa från försöken med fler än 6 deltagare i 60m och 60m häck går till final. Om det är 6 eller färre vid försöken sker finallopp vid försöksloppets tid.

För F/P-9 och F/P11 blir det varsitt lopp på 60m, A-, B-, C-heat osv .

**Teknikgrenar**

Med fler än 8 deltagare i 15-årsklasserna och äldre, får alla tre försök, därefter går de 8 bästa till final och får ytterligare tre försök.

För F/P-9, F/P-11 och F/P-13 ges 4 hopp/stötar för samtliga, inga finaler.

**I stavhopp** höjer vi med 10 cm genom hela tävlingen med valfri ingångshöjd som slutar på en 4:a. Ensam kvarvarande i tävlingen väljer sedan fri hopphöjd.

**Höjningsschema i höjdhopp**

**F/P11:** 88-93-98-1.03-1.08-1.13 därefter + 3

**F/P13**: 1.03-1.08-1.13-1.18-1.23-1.28-1.33-1.38 därefter + 3 cm

**F/P15**: 1.13-1.18-1.23-1.28-1.33-1.38-1.43-1.48 därefter + 3 cm

**K:** 1.33-1.38-1.43-1.48-1.53 därefter + 3 cm

**M:** 1.43-1.48-1.53-1.58-1.63-1.68 därefter + 3 cm

**Veteraner** fri ingångshöjd med slutsiffra 3 eller 8, höjning med 5 cm genom hela tävlingen.

**Kula** avgörs i kulringen. Egna kast-redskap får användas men måste vara för innebruk. Eget redskap skall då lämnas senast 60 minuter före start till sekretariatet för invägning. Därefter får samtliga deltagare använda detta redskap tills tävlingen är avslutad.

**Vikt** avgörs vid kulringen och endast gummivikt får användas. Invägning senast 45 min innan start, därefter får samtliga deltagare använda detta redskap tills tävlingen är avslutad. På grund av många tävlande, gäller två inkast/deltagare. Fler inkast sker i mån av tid.

**Resultat** Resultaten kommer att finnas i Easyrecord. Pris kommer tilldelas de tre första i varje gren from F/P13- K/M och veteraner och i direkt anslutning till grenens avslutande.

F/P-9 och F/P-11 har individuella startkort (Easyrecord). Samtliga deltagare får alla medalj. Medaljutdelning sker under dagen, alternativt så kan medaljen hämtas ut i sekretariatet.

**DM klasser för Skåne** Vikt, kula och höjd för alla veteraner. Inomhus-DM-plaketter till de tre första i DM-grenarna.

**Efteranmälan** Efteranmälan kan ske mot dubbel avgift, i mån av plats och under förutsättning att tidsprogrammet inte påverkas. Viktklasserna är stängda för efteranmälan.

**Övrigt** Liviushallen tillåter 6/7 mm spikar i löpgrenar samt 9mm spikar i hoppgrenar. Idrottshallen är försedd med 6 banor.

All uppvärmning i tävlingshallen under lördagen och söndagen är förbjuden, Vi hänvisar till intilliggande hall där kiosk också är finns.

Vi kommer kunna erbjuda försäljning av enkel förtäring i vårt mobila café/kiosk. Grillen kommer vara i gång och redo from kl 11.00. Välkomna dit!

Välkomna till 2025 års Indoor önskar Åhus FIK