

**Velkommen til
Indendørs 4-kamp lørdag den 4. januar 2020
Praktiske oplysninger og informationer**

Sparta Hallen

Gunnar Nu Hansens Plads 11, 2100 København Ø

Parkering

Der er P-pladser på Gunnar Nu Hansens Plads, men husk at det koster penge at parkere i København. Der er altid p-vagter. Plus der altid er mange biler.

Stævnesekretariat

I lokalet ved trappen ned til hallen.

Efteranmeldelse

Kun muligt hvis der er plads. I løb laver vi ikke ekstra heats.

Startlister og resultatlister

Kan ses på Rosters App. Søg på Indendørs 4-kamp. Eller Ekstra 50 m til indendørs 4-kamp.

Startnumre

Vi bruger ikke startnummer.

Opvarmning

På stadion.

Toiletter og omklædning

Omklædning på 1. sal i Sparta Hallen. Toiletter findes i klubhuset.

Dommere/hjælpere

Vi dækker alle dommeretjanser selv - men måske vi spørger om hjælp på dagen, hvis det alligevel ikke går op.

Lidt info om de enkelte øvelser

Løbeøvelserne

Der er el-tid på 60 m hæk samt de 2 sprint distancer 50 m og 60 m.

I mangekampen er der 1 løb til alle.

På 50 m og 60 m er der 2 løb til alle. Hvis man ikke ønsker at løbe 2. løb, så skal det meddeles i sekretariatet.

Husk mødetid og opråb ca. 10 min før start.

P15: 76,2/12,00/8,00 - 6 hække

P17: 76,2/13,00/8,50

P19+P22+K: 83,8/13,00/8,50

D15: 83,8/13,00/8,50

D17: 91,4/13,72/9,14

D19: 99,1/13,72/9,14

D22+M: 106,7/13,72/9,14

M45: 99,1/13,72/9,14

M50: 91,4/13,00/8,50

Kuglestød

3 forsøg til alle i mangekampen.

P15 - 3kg, D15 - 4kg, P17 - 3kg, D17 - 5kg, P19+P22+K - 4kg, D19 - 6 kg, D22+M - 7,26 kg, M45 - 7,26 kg, M50 - 6 kg.

Længdespring

3 forsøg til alle i mangekampen.

Vær obs på hvis der er løb samtidig, da graven ligger lige ved målstregen.

Opråb ca. 15 min før start.

Stangspring

Der springes i en fælles gruppe. Få hurtigt sprunget ind, så vi kan komme i gang. Dem med PR over 3,00 m kan evt. springe ind efter en lille pause i konkurrencen.

Forplejning

Vi har ikke salg af mad og drikke - måske en gratis kop kaffe i vores køkken. Men vi kan henvise til masser af indkøbsmuligheder på Øster Fælled Torv eller Østerbrogade - få 100 meters gang fra Sparta Hallen.

Vi glæder os til at se jer i Sparta Hallen.

**Sparta Atletik & Motion,
Stævneleder Charlotte Beiter Bomme**