

VIGTIG INFORMATION VED MANGEKAMPS TRIBUTE OGSÅ PGA. COVID-19

Vi er rigtig glade for alle de tilmeldinger, vi har fået, og stævnet er blevet lidt stort i forhold til gældende retningslinjer i forhold til COVID-19. Det er derfor vigtigt, at I læser denne information grundigt igennem, så vi på intet tidspunkt overtræder retningslinjerne om "forsamlingstallet" på **75 personer (atleter inkl. dommere/hjælpere/trænere/tilskuere.)** Med det antal af deltagere vi har betyder det derfor desværre, at der **IKKE KAN KOMME TILSKUERE IND PÅ STADION**. Vi mangler stadig hjælpere, så man kan melde sig som hjælper og komme ind på den måde.

Coronapas

Der er ikke krav om coronapas ved udendørssport. Men det er god stil at blive testet inden konkurrencen for at passe på hinanden.

Forholdsregler i forhold til Covid-19

I tidsskemaet kan I se 1) starttidspunkt 2) tidspunkt for hvornår I kan komme ind på banen og 3) tidspunkt hvornår I senest skal forlade banen. Det er rigtig vigtigt, at dette overholdes.

I de tekniske øvelser er der ikke en sluttid, men så snart man er færdig i konkurrence, fx revet sig ud i højdespring, så skal man forlade inderkredsen.

Der vil kun være én indgang ned til banen – ved Spartas klubhus. Her kan I komme ind til det sidste opvarmning på konkurrencestedet (næsten som i en international konkurrence). Husk kun atleter og dommere på inderkredsen. Man tager ikke den korte vej til tribunen over græsset – der tager man den lange vej rundt på stadion udenfor murene.

Husk selv håndsprit – der vil blive stillet rengøringsmidler og papir frem til afspritning af redskaber mv. Husk løbende at afspritte hænder mv.

Opvarmning

Alt anden opvarmning foregår i Fælledparken – eller langs med Sparta Hallen. Sparta Hallen kan tildels bruges – men hvis man er over 18 år ikke på professionel listen, så skal man have coronapas.

Forlade inderkredsen

Efter løbeøvelserne går I ud ved udgangen ved målstregen og går tilbage til startområdet under tribunen eller rundt om stadion den anden vej (fx mod 1500 m start). **I må ikke gå tilbage via løbebanen eller græsset.** Dette igen for at undgå, at vi overstiger de 75 personer på inderkredsen.

I de tekniske øvelser forlader man konkurrenceområdet hurtigst muligt efter endt konkurrence. Hvis man gerne vil følge med i, hvad de andre laver af resultater, så må man stå bag muren og kigge på. Dette for at undgå, at vi overstiger 75 personer på inderkredsen.

Dommere/hjælpere

Da vi ønsker, at alle atleter kan være med i stævnet, begrænser vi antallet af hjælpere, og derfor må alle atleter, der i konkurrence måske give en hånd med. Som fx selv at holde målebåndet, når man har kastet eller sprunget. Man henter også selv redskaber.

Startlister og resultater

Alle startlister og resultater vil være at finde i Roster APP'en – vi vil forsøge at være på med liveresultater, ellers vil vi indtaste resultaterne hurtigst muligt, når øvelsen er slut.

Tidsskema

Tidsskema kan ses på Sparta hjemmeside: <https://atletik.sparta.dk/mangekamps-tribute-samt-staevne/>

Tilskuere

Vi kan desværre ikke have tilskuere til dette stævne. Trænere har selvfølgelig adgang.

Praktisk om øvelserne

Øvelserne består af både individuelle udøvere og mangekæmpere. Der gælder derfor følgende regler for forsøg: mangekamp 3 forsøg i kast og længdespring, mens individuelle udøvere har 6 forsøg i kast og længdespring.

Sekretariatet findes bag målstregen.

Parkering

Husk det koster penge at parkere på Østerbro frem til kl. 17 – og ja der kommer p-vagter hele tiden. Det er gratis at parkere om søndagen.

VIGTIGT

Husk – bliv hjemme, hvis du føler dig sløj eller har symptomer på sygdom. Undgå håndtryk og high-5.

Der er ikke krav om coronapas ved udendørs aktiviteter, men det er god stil at møde op med et gyldigt coronapas.

