**GÄSTRIKE CUP 15 AUGUSTI 2019 – PM OCH TIDSPROGRAM**

**Arena:** Stålringens IP, Hofors **Arrangör:** Hofors AIF

**Tidsprogram:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **600 meter** | **800 meter** | **Längdhopp** | **Kula** |
| 18:00 | F/P 12 |  | F/P 14 - 15 | F/P 7 - 9 |
| 18:10 | P/F 13 |  |  |  |
| 18:20 |  |  |  | F/P 10 |
| 18:30 |  |  |  |  |
| 18:40 |  | F/P 14 - 15 | F/P 12 | F/P 11 |
| 18:50 | F/P 7 |  |  |  |
| 19:00 | F/P 8 |  |  |  |
| 19:10 | F/P 9 |  | F/P 13 | F/P 14 - 15 |
| 19:20 | F/P 10 |  |  |  |
| 19:30 | F/P 11 |  |  | F/P 12 |
| 19:40 |  |  |  |  |
| 19:50 |  |  |  | F/P 13 |
| 20:00 |  |  |  |  |

**Övrig tävlingsinformation**

**Nummerlappar:** De som tidigare deltagit i årets Gästrike Cup tar med sin nummerlapp. Om man glömt att ta med sin nummerlapp kan en ny hämtas ut i speakertornet.

De som deltar för första gången hämtar också ut sin nummerlapp i speakertornet.

**Upprop:** På plats vid respektive gren 10 minuter innan start. Vissa mindre justeringar i tidsprogrammet kan behöva genomföras beroende på antalet startande, var därför uppmärksam på utrop i högtalaren.

**Uppvärmning:** Varje deltagare garanteras minst en uppvärmningsstöt/ett uppvärmningshopp. All övrig uppvärmning sker på lämpliga ytor utanför tävlingsarenan.

**Antal försök:** I kula får samtliga deltagare göra tre försök var, i längdhopp får samtliga deltagare fyra försök var.

**Kulvikter:** I kula tävlar deltagarna med följande vikter:
 2 kg: F/P 7 – 12 år + F 13 år
 3 kg: P 13 år + F 14 – 15 år
 4 kg: P 14 – 15 år

**Kiosk:** Vår kiosk med försäljning av korv, dricka, kaffe och smörgåsar med mera är öppen under hela kvällen.

**Frågor:** Kontakta tävlingsledare Ingegerd Björk, 070-999 16 22

**VÄLKOMMEN TILL EN TREVLIG TÄVLINGSKVÄLL I HOFORS!**