

## PM Kullaspring 2020-07-11

Välkommen till premiären av Kullaspring, ett arenaevenemang i samarbete mellan Höganäs Friidrott, IS Göta Friidrott och Magasin Spring. Vi erbjuder löpning i tre olika distanser, 3 000 meter, 5 000 meter och 10 000 meter. Tävlingsarna äger rum på Höganäs Sportcentrum.

### Svensk Friidrotts ramverk runt Covid-19 gäller.

Ramverket som gäller för svenska tävlingar från och med den 14 juni statuerar att tävlingar skall arrangeras småskaligt och ansvarsfullt. En arenatävling utan publik är ej en offentlig tillställning och träffas därför inte av förbudet mot offentliga tillställningar för fler än 50 personer. Svensk Friidrotts ramar för tillåten tävlingsverksamhet innebär att vi begränsar flödet av personer inne på arenan där funktionärer och tävlande kommer att prioriteras. I mån av plats kan tränare tillåtas inne på arenan.

På arenan finns det två zoner.

**Tävlingsområdet** (innefattar allt innanför staketet). Max 50 personer får vistas här vilket innefattar funktionärer och aktiva.

**Området utanför tävlingsområdet** (innefattar allt från staketet och 10 meter utåt) Max 50 personer får vistas inom detta område.

### Deltagarens ansvar

- Inte närvara utan stanna hemma om man upplever sjukdomssymptom eller är sjuk. Vara lyhörd för och följa myndigheternas rekommendationer. Detta innefattar bland annat symtom som hosta, snuva, halsont eller feber.
- Inga personer som är 70 år eller äldre, eller tillhör någon av övriga riskgrupper, kan delta vid tävlingen, varken som aktiv, ledare, funktionär eller publik.
- Tvätta händerna ofta och noga, använd handsprit om inte handtvätt är möjlig.
- Tänk på att hålla avstånd till varann.
- Följ arrangörernas information och instruktioner och under deltagandet agera på ett sätt som underlättar för arrangören att genomföra en säker tävling.

### Entré till arenan & begränsning utav plats

Endast funktionärer, deltagare (inpassering i samband med upprop) och tränare i mån av plats kommer att få vistas inne på arenan. Vid behov kommer vi att behöva begränsa antal personer inne på arenan.

### Eventuella återbud

Dessa skall meddelas till [bg.nilensjo@springlfa.se](mailto:bg.nilensjo@springlfa.se) senast kl. 18:00 dagen innan tävlingen. Om du vet att du inte kommer så får du gärna meddela detta ännu tidigare.

### Nummerlappar & heatindelning.

Du hämtar din nummerlapp vid entrén. Startlistan med nummersättning kommer att finnas på denna sida från torsdag. Där ser du även heatindelningen. Vill du byta distans eller heat,

kontakta [bg.nilensjo@springlfa.se](mailto:bg.nilensjo@springlfa.se). När du hämtar nummerlappen får du även en bok eller ett magasin. Efter loppet får du banan & dryck.

### **Toaletter**

Det finns ganska rikligt med toaletter.

### **Uppvärmning**

Får ej ske inne på tävlingsområdet. Det är ok att vara på banorna när heatet innan är avklarat och de löparna har lämnat tävlingsområdet.

### **Upprop**

Sker 5 minuter innan start vid respektive startplats.

### **Varvräknare & tidtagning**

Löpare från arrangörsklubbarna stannar kvar efter sitt heat och hjälper till att räkna varv heatet efter. Övriga tävlande får hjälpa till om de önskar, meddela BG Nilensjö. Manuell tidtagning.

### **Utpassering**

Efter avslutad tävling skall den aktive avlägsna sig från tävlingsområdet. Först när alla har passerat ut kan nästa heat beträda tävlingsområdet.

### **Tränare**

Kommer att tillåtas vid mån av plats på arenan och då inom "Området utanför tävlingsområdet. Men var uppmärksamma på att det är max 50 personer som gäller, och håll avstånden.

### **Publik**

Kommer tyvärr ej att kunna tillåtas inom de två zonerna eftersom vi i så fall ej kan uppfylla kriterierna för arenatävling utan publik.

### **Omklädning**

Ingen omklädning är tillgänglig.

### **Tävlingsregler**

Då tävlingen är öppen för alla så finns det inget krav på tävlingsdräkt, men önskemålet är att alla klubblopare springer i sin klubbs färger. Då cirka 15 meter av tartanen är borta, det är ren asfalt på den sträckan) så är inte spikskor tillåtna.

### **Priser**

På grund av Covid-19 så sker ingen prisutdelning.

### **Starttider**

Det är över 100 anmälda, en otroligt bra siffra för ett arenaarrangemang, kul. För att klara reglerna blir det sju heat, två på 3 000 meter, två på 5 000 meter och tre på 10 000 meter. Följande starttider och seedade sluttider gäller:

B-heat 3 000 meter:	kl.09:30	(11 startande, över 10:30)
B-heat 5 000 meter:	kl.10:00	(12 startande, över 19:00)
C-heat 10 000 meter:	kl.10:30	(21 startande, över 38:00)
A-heat 3 000 meter:	kl.11:45	(8 startande, under 10:30)
A-heat 5 000 meter:	kl.12:15	(12 startande, under 19:00)
B-heat 10 000 meter:	kl.12:45	(21 startande, under 38:00)
A-heat 10 000 meter:	kl.13:45	(17 startande, under 35:00)

Väl mött.

Tävlingsledare/BG Nilensjö