



## PM för VDM/DM 10000 m den 12:e september på Lunds IP

### Allmänt

Svensk friidrotts ramverk runt Covid-19 gäller, tävlingen ska arrangeras småskaligt och ansvarsfullt. Det innebär att vi begränsar flödet av personer inne på arenan där funktionärer och tävlande kommer att prioriteras samt att publik ej tillåts. Tränare som befinner sig inne på arenan förväntas i linje med inbjudan att fungera som funktionär.

### Arenan

På arenan finns två zoner

- **Tävlingsområdet (innefattar allt inom staketet/muren runt löparbanor)**  
Max 50 personer får vistas här vilket innefattar funktionärer och aktiva. Ledare får vistas här i mån av plats. Inpassering till tävlingsområdet får ske tidigast 10 minuter innan start. Vid behov kommer antalet personer inom tävlingsområdet att begränsas. När du sprungit ska du omedelbart bege dig till området utanför staketet.
- **Utanför tävlingsområdet (innefattar allt från staketet runt löparbanor till idrottsplatsens staket)**  
Max 50 personer får vistas inom detta område. Vid behov kommer antalet personer inom detta område att begränsas.

### Deltagarens ansvar

- Inte närvara utan stanna hemma om man upplever sjukdomssymtom 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.
- Tvätta händerna ofta och noga, använd handsprit om inte handtvätt är möjlig.
- Håll avstånd till varandra.
- Följ arrangörens information och instruktioner och under deltagandet agera på ett sätt som underlättar för arrangören att genomföra en säker tävling.

### Tävlingsregler

- Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller, samt Skånes Friidrottsförbunds regler för DM/VDM
- Nummerlapp ska bäras på bröstet
- Inga ålderslappar kommer användas
- Spikskor med max 6 mm spik får användas
- Klubbdräkt ska användas
- El-tidtagning gäller
- Ingen efteranmälan
- "De nya högre skorna" får användas i enlighet med World Athletics regler och Svenska Friidrottsförbundets rekommendationer för mindre tävlingar.

### Toaletter

Finns i omklädningsrum till vänster om entrén.

## **Omklädning**

Ingen omklädning och dusch. Omklädningsrummen är öppna men för att ge tillgång till toaletter.

## **Tränare**

Kommer att vara tillåtna i mån av plats (50-personers regeln ska respekteras). Medföljande tränare ombedes att fungera som funktionär (varvräknare) för att hålla nere antalet personer inom tävlingsområdet.

## **Publik**

Kommer tyvärr ej att tillåtas eftersom kriterierna för areatävling utan publik då ej kan uppfyllas.

## **Upprop**

5 minuter innan start vid startplatsen för 10 000 m.

## **Nummerlappar och heatindelning**

Nummerlapp hämtas vid omklädningsrum. Startlista med startnummer, heatindelning och starttider kommer vara tillgängligt.

## **Avprickning**

I samband med nummerlappsuthämtning. Uthämtad nummerlapp gäller som avprickning.

## **Priser**

Pga Covid-19 sker ingen prisutdelning

## **Uppvärmning och nedjogg**

Får ej ske inne på tävlingsområdet. Banorna får beträdas tidigast 10 minuter innan start. Detta gäller även första heat. När du sprungit klart ska du omedelbart bege dig till området utanför staketet.

## **Starttider**

Det är 80 anmälda löpare. Det blir 5 heat och starter mellan kl 11:10 och kl. 15:00. Starttider och heatfördelning enligt separat lista.

## **Övrigt**

Varmt välkomna och lycka till!

Jörgen Ohlsson, Tävlingsledare

Lund 200909