



PM FÖR WESTINGHOUSE INLAGDA GURKSPEL 17-18 januari 2026 i Västerås



WESTINGHOUSE ARENA

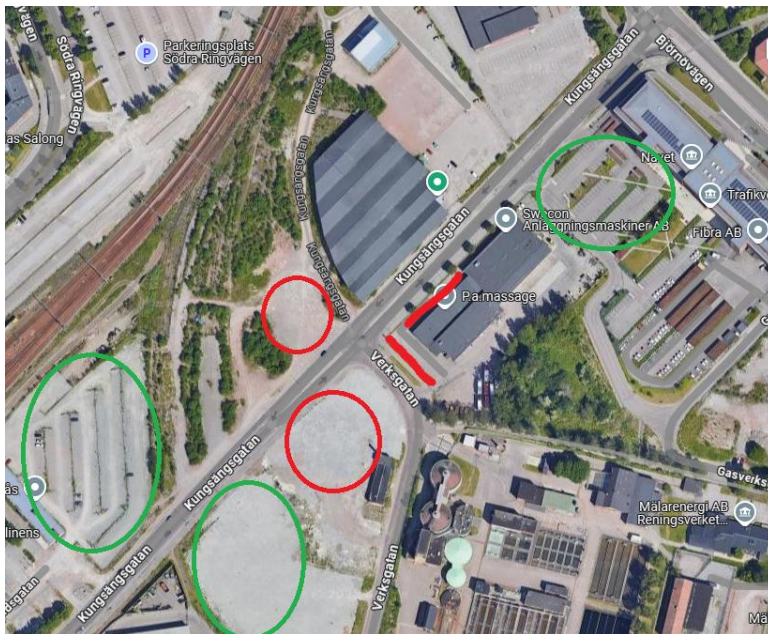
Kungsängsgatan 8, 72130 Västerås. [Karta](#)

PARKERING

Parkering hittar du på de gröna områdena på kartan. Övrigt gäller p-förbud.

Gå efter devisen

”Har jag inte betalat riskerar jag böter”.



NUMMERLAPP

Hämtas ut vid entrén. Nummerlapparna ligger i föreningskuvert med deltagarlistor som berättar vilket nummer du ska ha. Kuvertet läggs tillbaka där du tog det. Lappen bärs fullt synlig på bröstet. Stavhoppare väljer bröst eller rygg.

SEKRETERIAT

Hittar du en trappa upp ovanför omklädningsrummen. För att undvika trängsel ser vi att endast funktionärer och ledare befinner sig här.

UPPVÄRMNING

Sker på de två rakbanorna mellan längdhoppbanorna B och C och rundbanan eller utomhus.

INNERPLAN

Endast deltagare i pågående gren och funktionärer får vistas på innerplan.

LÖPNINGAR

VIKTIGT! Avprickning görs endast digitalt på webathletics.se på tävlingsdagen senast 60 min före start. **Detta gäller endast löpningarna.** Ingen avprickning till finalerna.

60 meter sker med försök och final i klasserna från 12 år och äldre. Ett lopp för klasserna 8-11 år. Vid färre än nio deltagare vid avprickningen går finalen på försökstid. Endast tider till final. Distanser över 60 m avgörs med de bästa anmälda tiderna i heat A. De övriga i heat B osv. Vid flera finaler löps A-heatet sist.

UPPROP

Vid respektive gren 15 min innan start. Ingen avprickning i teknikgrenarna så extra viktigt att vara på plats vid uppropet 15 min före start vid respektive startplats. Kom i tid!

FLERA GRENAR

Om någon deltar i mer än en gren som går samtidigt får man efter samråd med grenledaren göra sina försök i hopp och kast sist i resp. omgång eller höjd. Detta får dock inte fördröja tävlingen om t.ex. höjning skall ske i stavhopp.

STAFETT

Mixstafett för klubblag 4x200m. Lagen består av 4 löpare med minst en kille eller en tjej i varje lag. Det går bra att ha yngre löpare i laget. Den äldsta deltagarens ålder avgör då vilken klass man deltar i. Laguppställning registreras i Webathletics på tävlingsdagen senast 60 min innan start. För att underlätta hanteringen ytterligare får laguppställning gärna [mailas](#) in senast fredag 16/1 kl.12.00. Ändringar kan sedan göras på plats på tävlingsdagen senast 60 min innan start. Växlingszonen är 10 m innan mållinjen och 10 m efter. Deltagarna ska stå i växlingszonen och pinnen måste lämnas över i zonen. Gemensam start med direkt ingång till bana 1 i samtliga klasser. OBS! Lagets nummerlapp fås vid uppropet och bärs av sista löpare.

SPIKLÄNGD

Högst 7 mm.

LÄNGD OCH KAST

Hoppzon för klasser t.o.m.13 år. 3 försök för klasserna 12 år och äldre, sedan får de 8 bästa göra 3 finalhopp. För klasserna 11 år och yngre gäller 4 försök för samtliga deltagare.

TRESTEG

På avprickningslistorna vid 300m-starten sitter även listor för tresteg. **Viktigt** att du som ska hoppa skriver vilken plank du planerar att hoppa från på listan senast 60 min innan grenstart. Plankor som erbjuds är 7 m (tejpädd), 9 m och 11 m. Det går bra att ändra om man ångrar sig efter inhopningen samt under tävlingen.

POOLER

I de grenar som är uppdelade i två pooler kommer startlistan delas upp i två och publiceras på [tävlingssidan](#) under veckan samt på avprickningslistorna vid 200m-starten innan tävlingen. Ingen avprickning i dessa grenar utan bara info så man vet vilken grop/matta man ska landa i.

Poolhoppning gäller i följande grenar:

Stav – M/K

Höjd – P9

Längd – F10, F8, F11, F12

Kula – F12

HÖJNINGSSHEMA

HÖJD

M/P17/P15	1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.65-1.71-1.74-1.77 + 3 cm
P14/F14	1.11-1.16-1.21-1.26-1.31-1.34-1.37 + 3cm
P13/F13	1.01-1.06-1.11-1.16-1.21-1.24-1.27 + 3cm
P12	0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.16-1.19 + 3cm
P11	1.01-1.06-1.11-1.16-1.21-1.24-1.27 + 3cm
P10	0.78-0.83-0.87-0.92-0.97-1.02-1.05-1.08 + 3cm
P9	0.65-0.70-0.75-0.80-0.85-0.90-0.95-0.98-1.01 + 3cm
K/F17/F15	1.21-1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.49-1.52 + 3cm
F12	0.76-0.81-0.86-0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.14-1.17 + 3cm
F11	0.81-0.86-0.91-0.96-1.01-1.06-1.09-1.12-1.15 + 3cm
F10	0.81-0.86-0.91-0.96-1.01-1.06-1.09-1.12-1.15 + 3cm
F9	0.76-0.81-0.86-0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.14-1.17 + 3cm

STAV

Grupp/Pool A 3.36-3.51-3.66-3.81-3.91-4.01-4.11 + 10 cm

Grupp/Pool B 1.97-2.12-2.27-2.42-2.57-2.67-2.77 + 10 cm

EFTERANMÄLNINGAR

I mån av plats och mot en förhöjd avgift på 240:-/start. Skickas via mail till henrik@vasterasfriidrott.se senast onsdag 14/1. Därefter tas efteranmälningar endast emot på plats under helgen.

RESULTAT

Alla resultat hittar du både live och sammanställt på Webathletics.se. För resultat i klasserna 11 år och yngre väljer du ”sök individuella resultat”. Inga resultat sätts upp i arenan.

PRISUTDELNING

Direkt efter varje final senast 15 min efter avslutad tävling. De tre främsta i klasserna 12-17 får pris. Endast pris till segraren i P/F19 och seniorer. I kula för öppen klass delas inga priser ut. Håll dig kring prispallen om du vet att du ska få pris.

Ingen prisutdelning i klasserna 8-11 år. Alla deltagare i dessa klasser kan hämta ut en deltagarmedalj (ej en per gren) vid prispallen i utbyte mot nummerlappen.

KIOSK

Det finns kiosk på arenan där det serveras pastasallad, korv med bröd, toast, dryck mm.

OBS! Endast betalning med swish.

FRÅGOR

Tas emot av tävlingsledaren på henrik@vasterasfriidrott.se

Hjärtligt välkomna!

