

PM FÖR WESTINGHOUSE GURKSPEL OCH DM FÖR SÖDRA SVEALAND 2026

Aktiva, ledare, föräldrar och publik hälsas varmt välkomna till de **54:e GURKSPELN** på anrika Arosvallen och Apalby Kastplan (slägga). I år också DM för Södra Svealand.

PARKERING:

Blåsbo parkering är en stor, kostnadsfri parkering. Det finns också betalparkeringar längs Vallgatan och Solbergagatan 2 Parkering



TÄVLINGSEXP. Öppnar: lördag och söndag kl. 08:30. Den är belägen bredvid omklädningsrumsbyggnaden

APALBY KASTPLAN Det pågår en stor fotbollscup i anslutning till kastplanen så se till att vara ute i god tid med risk för att behöva parkera en bit ifrån. Ingen nummerlapp krävs för släggkastning. Prisutdelning sker på Arosvallen.

VIKTIGT!

AVPRICKNING Endast i löpgrenar. Kan endast göras digitalt på [Webathletics](https://www.webathletics.com) på tävlingsdagen senast 60 min före start. Vid utebliven avprickning stryks man från grenen. Ingen avprickning efter försök till final. **Vid uteblivna försökslopp går finalen på försökstid.**

NUMMERLAPP Hämtas ut vid tävlingsexpeditionen och bärs fullt synlig på bröstet. Stavhopp valfritt bröst eller rygg. Ingen nummerlapp krävs i slägga.

MAXTIDER Hopp- och kastgrenar 1 min.

UPPVÄRMNING Sker utanför arenan. Innerplan får endast beträdas av aktiva som ska tävla och funktionärer.

STARTBLOCK 8-10-årsklasserna får ha hjälp av ledare eller förälder för iordningställande av startblock.

UPPROP 15 min. före start, vid platsen där grenen avgörs.

FLERA GRENNAR 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 höjdhopp.

SEEDNING AV HEAT Vid distanser från 60 m upp till 200 m tillämpas seedning enligt Friidrottsförbundets bestämmelser.

SPRINT/HÄCK 60m-110m sker med försök och final i klasserna 12 år och uppåt. Endast tider till final. Vid fler än 24 anmälda på 60m-100m blir det A och B-final. Endast ett lopp för yngre. Längre distanser avgörs med de bäst anmälda tiderna i heat A. De övriga i heat B osv. Heat A går sist. Det kommer att erbjudas extralopp på vissa sträckor (se tidsprogram). Anmälan till dessa lopp görs i tävlingsexpeditionen senast 40 min innan starttiden. **OBSERVERA att det inte är försök och final på 200m utan enbart seedade finaler.**

HÖJNINGSSCHEMA

Höjd

M	1.62-1.67-1.72-1.75-1.78-1.81 + 3 cm
K/P15	1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59 + 3cm
F15	1.28-1.32-1.38-1.42-1.45-1.48-1.51 + 3cm
P13/P12	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.29-1.32 + 3 cm
F13	1.16-1.21-1.26-1.31-1.36-1.39-1.42 + 3 cm
F12	1.07-1.12-1.17-1.22-1.27-1.30-1.33 + 3 cm

Stav

M/K	1.45-1.60-1.75-1.90-2.05-2.20-2.35-2.50-2.60-2.70 + 10cm
-----	--

SPIKLÄNGD Max 7 mm. I hopp/kast får högst 9 mm användas.

RUNDBANELÖPNING 400m och 600m för åldrarna 9-13 år sker med gemensam start och ingång till bana 1 direkt vid start. På 800m är det primärt skilda banor första kurvan. Frånsteg från detta kan förekomma.

LÄNGD- OCH KASTGRENAR De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar. I klasser upp tom 11 år har alla 4 försök var. **OBS!** Släggan avgörs på Apalby Kastplan. Vindmätning i längd och tresteg från åldersklasserna 12 år och uppåt.

STAVHOPP Då vi har en kölista i stavhoppet uppmanar vi dig som är anmäld men som vet med dig att du inte kan vara med att meddela henrik@vasterasfriidrott.se omgående. Poolindelning presenteras på [tävlingssidan](#) senast tisdag 4/8.

TRESTEG Planka finns på 11m och 13m. Tejpade/sprayade plankor på 9m och 7m.

OBS! På tavlan bredvid tävlingsexpeditionen finns startlistor för tresteg där du anger vilken planka du tänkt hoppa från. Detta för att underlätta förberedelser.

KASTREDSKAP Egna kastredskap får användas och skall vägas in senast 1 timme före grenstart. Dessa redskap får användas av alla deltagare i tävlingen. Invägning sker i garaget till vänster om vattenkranarna utanför omklädningsrummet. **OBS! Invägning av egna släggor görs på Apalby Kastplan**

EFTERANMÄLNINGAR Tas emot i mån av plats. Dessa mailas till henrik@vasterasfriidrott.se senast 5/8. Därefter tas efteranmälningar emot på plats under helgen.

Under tävlingsdagarna mottages, i löpgrenarna efteranmälningar upp till fulla heat på tävlingsexp. senast 60 min före resp. starttid. I övriga grenar kan efteranmälningar ske om strykningar sker av tidigare anmälda eller om tidsprogrammet så tillåter. Efteranmälningsavgift är 240:-. Faktureras till föreningen i efterhand.

RESULTAT Kan följas live på webathletics.se. För resultat för 11 år och yngre – välj ”sök individuella resultat”. Inga resultat anslås på arenan.

PRISUTDELNING Så fort som möjligt efter avslutad gren. Vet du med dig att du ska ha pris uppmanar vi att du rör dig mot prisballen direkt efter avslutad gren. Prisutdelning för slägg sker på Arosvallen. Vinnaren i M/K samt P/F19 får pris. De 6 främsta i varje gren erhåller pris i klasserna 12-17 år och paragrenarna. Direkt efter sker prisutdelning för topp-3 i DM för Södra Svealand (gäller klasserna 12 år och uppåt). Pris också till de som överträffar gällande Gurkspelsrekord i åldrarna 12 år och uppåt. Deltagare 11 år och yngre erhåller ett deltagarpris som hämtas ut i tävlingsexpeditionen i inbyte mot nummerlappen när man tävlat klart. Vill man behålla nummerlappen görs en markering på denna vid uthämtning av medaljen.

SERVERING Kiosk finns inne på arenan bakom 100m-starten. I matväg serveras hamburgare, toast och korv med bröd. Endast betalning med swish. Pizzeria finns ca 200m från arenan. Centrum ligger ca 800m från arenan.

FRÅGOR Tävlingsledare Henrik Astfors, henrik@vasterasfriidrott.se eller 070-2810757

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL GURKSPELEN 2026!

