



# JUL DRUSCHEN

## PM – Deltagare 2023

**Tävlingsarena:** Friidrottens Hus Göteborg.

**Tävlingstider:** Cirka 10:00-18:00.

**Parkering:** Parkering sker på de lediga platser som finns i anslutning till Friidrottens Hus och Frölunda Borg eller dess närhet.

**Avprickning:** För löpgrenar avprickning senast 60 min innan start. För löpgrenar som startar innan kl. 11.00 är det avprickning senast 30 min innan start. Avprickningen sker nedanför sekretariatet. Här anslås även resultaten. Ingen avprickning i teknikgrenar.

**Upprop:** För löpgrenar sker upprop 15 minuter innan loppet vid respektive start. För teknikgrenar sker upprop 20 min innan start vid respektive tävlingsplats.

**Löpgrenar:** Final direkt i alla löpgrenar. Nummerlappar i alla löpgrenarna med gemensam bana.

**Nummerlappar:** Nummerlappar i alla löpgrenarna med gemensam bana och delas ut i samband med uppropet.

**Teknikgrenar:** I alla grenar är det final direkt – alla får 4 försök i längd och kula.

**Längdhopp:** Vid stora startgrupper i längdhopp delar vi in deltagarna i grupp 1 och grupp 2, deltagare från samma förening hamnar i samma grupp. Vid uppropet får deltagare reda på om de är grupp 1 eller grupp 2.

**Prisutdelning:** Prisutdelning direkt efter avslutade grenar.

**Sjukvårdspersonal:** Kommer att finnas på plats med bas vid målområdet.



**Serveringen:** På samma plats som tävlingarna är, vi tar endast Swish-betalning.

**Info:** Tidsprogram, startlistor, resultat etc. finner ni på [julruschen.se](http://julruschen.se).

**Resultatservice:** Anslagstavlorna nedanför sekretariatet samt online på [trackandfield.se](http://trackandfield.se).

**Anmälningavgifter:** Svenska klubbar faktureras i efterhand.

**Efteranmälan:** Endast i mån av plats och sker senast 1 timme innan respektive gren startar. Samt mot en avgift på 200kr/gren som faktureras till anmäld klubb i efterhand (ej utländska klubbar).

**Omklädning:** Finns i Friidrottens Hus, dock ej dusch.

**Uppvärmning:** Uppvärmning sker i första hand på andra våningen i Frölunda Borg eller utomhus. Ingång till Frölunda Borg sker under ståltrappan som finns mitt emot Friidrottens Hus.

**Spiklängd:** Tillåten spiklängd i Friidrottens Hus är 6mm i löpgrenarna och 9mm i höjdhopp.

**Utrustning:** Förvara väskor och utrustning så att detta inte är i vägen samt att inget försvinner. Tänk på att ni har eget ansvar över era saker!

**Boendeförslag:** [Scandic Crown](#) eller [Scandic Europa](#) 100m från Centralstationen eller [Scandic Mölndal](#) 10min med bil till Friidrottens Hus.



**Mer information:**  
072 530 66 66  
[info@julruschen.se](mailto:info@julruschen.se)

# Välkomna!

