**PM!**

**Till Eskilstunaspelen.**

**9 November 2013**

Eskilstuna Friidrott och Gillberg-Lista IF hälsar alla aktiva, ledare och publik välkomna till Eskilstuna och MunktellArenan.

Nummerlappar hämtas vid stora entrén i närheten av cafeterian.

OBS! AVPRICKNING endast i löpningar, 45 före start, på anslagstavlor vid södra kurvan. Upprop teknikgrenar vid respektive gren 10 min före grenstart.

Löpningar

60m!

Vid färre deltagare än 7 st på 60 m, löps final på försökstid. Heatsegrare plus tider till Final. Ange personbästa på avprickning!

400m och längre!

Löpningar seedade heat A-B-C. Ange personbästa på avprickningslista.

Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om man måste gå ifrån en teknikgren,

kastar eller hoppar man sist i omgången när man återkommer till respektive gren. Hinner man inte det stryks den omgången och fortsatt hopp el kast sker i nästa omgång

I längd och kula genomförs med FYRA omgångar för alla.

Omklädnad sker i nedre våningen. Uppvärmning i korridorer på nedre våningen, eller utomhus.

Efteranmälan på plats mot dubbel avgift, senast 60 min före grenstart.

Kulvikter: Flickor 14: 3 kg

 Flickor 13 o yngre: 2 kg

 Pojkar 14: 4 kg

 Pojkar 13 o 12 : 3 kg

 Pojkar 11 o yngre: 2 kg

Välkomna önskar

ESKILSTUNA FRIIDROTT och GILLBERGA-LISTA IF

Tack till våra sponsorer:

KIA Biltjänsten Håkan Serrander AB

ICA MAXI , Sigillet, KontorsSmeden

**Sparbanken Rekarne, Danske Bank**