

Inbjudan löptävling med IK Orients träningsgrupper 23 maj och 13:e juni

Plats: Rimnersvallen

Tid: Första start 10:00

Grupper: Träningsgrupperna springer med varandra. P och F efter varandra.

Uppvärmning: Sker utanför arenan

Avprickning: Görs på angiven plats på Rimnersvallens vägg

Avstånd: Det är viktigt att vi håller avstånd till varandra. Därför kommer de olika grupperna ha olika platser på arenan att vara tills det är deras tur att springa. Samt att gruppen flyttar på sig när de sprungit klart, samt när de väntar på nästa lopp

Avslutad tävling: När den aktive avslutat sin tävling vill vi att man lämnar arenan för att göra plats åt nästa grupp som ska springa

Grenordning: Först springer alla häcklopp för att sedan gå över på slätlöpning

Publik: Förutom funktionärer vill vi ha begränsat med personer på arenan. Det kommer gå bra och vi sprider ut oss med avstånd på arenan.

Anmälan till din ledare i IK Orient, senast *18 maj*

Upplysningar: Tommy Dahlbom, tommy.dahlbom@gmail.com

Grenprogram

Grupp	Häck	
12-13 P/F 8	60m häck	60m
10-11 P/F 10	60m häck	60m
09 P/F 11	60m häck	60m
07-08 P/F 13	60m häck	60m
05-06 P/F 15	80m häck	80m

Tidsprogram 23 maj

Tid	60m/80m	60mH/80mHäck
10:00		12-13
10:15		10-11
10:30	12-13	
10:45	10-11	
11:00	09	
11:15	07-08	
11:30		09
11:45		07-08
12:00		02-06
12:30	02-06	

Det är preliminära tider. Man upplägget blir detsamma för att hålla den social distanseringen och att det ska bli bra med återhämtning.

Dag 2: 13: juni

Tid	Grupp	Gren 1	Gren 2
10:00	12-13 P/F 8	200m	Stafett 5*60m
11:00	10-11 P/F 10	200m	Stafett 5*60m
12:00	09 P/F 11	200m	Stafett 5*60m
13:00	07-08 P/F 13	200m	Stafett 6*60m
14:00	05-06 P/F 15	300m	Stafett 4*80m