

## PM för Lilla Uddevallaspelen 2025 Lördagen den 29 mars

### Kl. 10.00 Rimnershallen Uddevalla



- Tidsprogram:** Vi startar kl. 10.00
- Vägbeskrivning:** Kör mot Uddevalla C. Sväng av i trafikmotet vid Blomsterlandet och sväng in i rondellen vid brandstationen. Parkering finns bakom Rimnersbadet.
- Efteranmälan:** Detta görs i sekretariatet som ligger på andra våningen mån av plats. Går att maila tävlingsledare om plats finns
- Avprickning:** INGEN AVPRICKNING
- Uppvärmning:** Begränsad yta, går bra att värma upp där inte tävlingar pågår
- Upprop:** 15 min innan start vid grenen. I löpning sker det bakom stavhoppsmattan
- Omklädningsrum:** Finns i hallen. Se skyltar
- Längdhopp/Kula:** Alla får fyra försök. P/F8 kommer hoppa på varsin grop under tävlingen
- Löpning:** Eltid, tiderna från de olika heaten avgör placeringarna, inga finaler
- Priser:** Ålderklasserna har en tid i tidsprogrammet där vi genomför prisutdelning. Blir man klar tidigare får du medalj tidigare
- Nummerlappar:** Nummerlappar hämtas ut på andra våningen.
- Spikskor:** 6 mm
- Praktisk info:** Försäljning av korv, kaffe och annat tilltugg finns i Rimnersbadet
- Förbjudna områden:** Klätterväggen, gymnastiken och gymmet får man inte vara i under tävlingsdagen
- Sekretariat:** På andra våningen till vänster
- Resultatredovisning:** Sätts upp på andra våningen

**PM för Lilla Uddevallaspelen 2025 Lördagen den 29 mars**  
**Kl. 10.00 Rimnershallen Uddevalla**



**Hemsida/kontakt:** [ikorient.se/](http://ikorient.se/) Tommy Dahlbom 073 8355389,  
[tommy.dahlbom@gmail.com](mailto:tommy.dahlbom@gmail.com)

**Att tänka på för ovana föräldrar:**

1. Hämta nummerlapp. (Uppför trappan efter entren).  
Leta upp ert namn på den uppsatta listan och tag sedan rätt nummer.
2. Ta av ytterskor innan ni går in i friidrottshallen. Uppehåll er så långt möjligt på läktaren.
3. Kom i tid till resp gren. I längd är det en fördel om man mäter upp ansats så snart som det finns tillfälle.
4. Tänk på hur ni rör er inne i friidrottshallen, det är många som tävlar och det finns risk för kollision.
5. Det är jätteviktigt att alla respekterar våra avspärningar. 6. Vid frågor ta gärna kontakt med våra duktiga grenledare som gärna hjälper till.