



# Veckans Grenar medel/långdistans 2020

Datum	Plats	Grenar:
Lör 30 maj	Åby Friidrott	600m (12 & 13) & 800m (15 & 18)
Lör 6 juni	Åby Friidrott	1500m (12, 13 & 18) & 2000m (15)
Lör 13 juni	Slottsskogsvallen	1500mh (15) & 3000m (18)
Lör 27 juni	Slottsskogsvallen	600m (12 & 13) & 800m (15 & 18) & 2000mh (18)

## Klasser:

P/F 12 (-08)

P/F 13 (-07)

P/F 15 (-06 & -05)

P/F 18 (-04, -03 & -02)

**Tidsprogram/heat:** Publiceras i Facebookgruppen ["Veckans Grenar" medel/lång 2020](#) senast 19:00 under fredagen kvällen före respektive lopp. Preliminärt drar grenarna igång ca 15:00.

**Kostnad:** 75 kr/start. Faktureras i efterhand.

**Kontakt:** Alexander Nilsson (alexander@maik.se / 070-581 52 41)

**Anmälan:** Senast tisdagen samma vecka som respektive lopp till mejlen ovan (ange gren, ålder & korrekt personbästa).

**Återbud:** Sker senast ett dygn före respektive lopp.

**Avprickning:** 60 min före start i samband med nummerlappsutdelning vid målområdet.

## Tävlingar i Sverige - tänk småskaligt, lokalt och ansvarsfullt

Friidrottstävlingar kan genomföras, utifrån de riktlinjer som råder just nu:

- Om det totala antalet personer som samlas för och kring arrangemanget (deltagare, funktionärer och eventuella åskådare) inte överskrider 50 personer.
- Om de är små och har ett lokalt upptagningsområde (vi tillåter aktiva som kommer med bil med högst en timmes resa)
- Om arrangören avråder från resor med kollektivtrafik till och från arrangemanget.
- Om arrangören följer samtliga råd från Folkhälsomyndigheten och inför tävlingen gör en riskbedömning för att minimera risken för smittspridning i samhället. Här finns FHM:s [checklista för riskbedömning av evenemang](#).
- Om de genomförs utomhus.
- Om äldre och sårbara personer i riskgrupper inte närvarar eller medverkar (varken som aktiv eller funktionär).
- Om arrangören tar ansvar för att följa detta och inte äventyra hälsan för deltagare eller samhället.

Aktiva värmer upp enskilt eller i små grupper. **10 min innan start är man välkommen till starten då uppopp sker. 5 min efter avslutat lopp ser man till att ha lämnat målområdet.** Håll avstånd till varandra i största möjliga mån! Vi vill ha **så få åskådare som möjligt på plats** men om någon vill kolla så ombeds de att hålla sig undan start & målområdet och med ordentligt avstånd till varandra!