

PM Fyrklöver i Helsingborg 14 december 2008

Hjärtligt välkommen till Helsingborg & Friidrottshallen
För första omgången av FYRKLÖVERN för våra fyra klubbar
Århus 1900/DK, IK Sparta/DK, Heleneholms IF & Pallas IK samt IFK Hbg

Vår Inomhushall är inte jättestor men vi hoppas att vi får
ihop ett bra tidsprogram och att alla kommer att trivas hos oss

Vår rundbana är 180 meter runt med två banor runt
Vi ha en längshoppsbana & en kulbana
Vi har 6 stycken rakbanor på 60 meter

Vi kör först 60m Hä, sedan 60m
Samtidigt som vi hoppar höjd på två mattor kör vi 600m & 800m

Avslutar eftermiddagen med stafettlöpningen

Vi har lite dåligt med sittplatser, men hoppas det går bra ändå

Vi har två omklädningsrum, ett för herrar och ett för damer

60 meter häck för P/F 12 / 13 = häckhöjd 76,2 cm

60 meter häck för P/F 14/15 = häckhöjd 84,0 cm

Kula för P/F 12 = 2 kg

Kula för F 13, 14 & 15 = 3 kg

Kula för P 14 & 15 = 4 kg

60m häck & 60 meter samt 600m & 800m final direkt - inga finalöppningar
Längd & kula = 3 stötar, ingen finalomgång

Varmt välkomna till Helsingborg & en spännande eftermiddag !