

Afkrydsning

Der er ingen afkrydsning. Afbud meldes på kontoret senest en halv time før øvelsesstart. Ellers er der fremmøde ved øvelserne senest 15 min. før start.

Startnumre

Der er kun startnumre i 5.000m løb og 1500m. Startnumre udleveres i tidtager-teltet.

Vejning af redskaber

Vejning af redskaber foregår lørdag fra kl. 11:00 og søndag fra kl. 9:00 på kontoret

Dommere/hjælpere

Skemaet ligger klar på hjemmesiden.

Vi bruger Roster og taster så vidt muligt direkte ude på øvelserne. Vejledning i hvordan man indtaster ligger også på hjemmesiden – og printes også til dagen. Husk at oplade telefonen og/eller medbring powerbank.

Kiosk / Mad

Der er kiosk begge dage. Der vil være diverse drikke, snacks og toast.

Lørdag aften er der middag for alle tilmeldte i klubhuset

Toiletter / omklædning

Der er toiletter i gavlen af den røde bygning lige udenfor stadion

Omkledning er i rum 19 og 20, også i den røde bygning.

Sko

Gældende regler iht WMA's Technical rules 5.13.3 (fx ingen løbesko over 40 mm)