

# VÅRKAMPEN

## PM Vårkampen 2 maj 2026

### Arena

Tävlingen arrangeras på GöingevalLEN i Hässleholm.

Adress: Esplanadgatan 33

Klicka här för karta: [Googlemaps](#)

### Parkering

Parkering finns i direkt anslutning till arenan.

### Omklädning

Möjlighet till dusch och omklädning finns på arenan.

### Info

Information och efteranmälan, beläget i anslutning till omklädningen.

PM samt tidsprogram anslås på arenan.

### Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras på bröstet då man deltar i löpningar på 400/600 meter.

I stafetten bärs nummerlapp av löpare på sistasträckan.

Nummerlapp hämtas i efteranmälan i anslutning till omklädningen.

### Efteranmälan

Efteranmälan görs i informationen och tillåts i mån av plats fram till en timme före respektive grenstart. Detta sker mot dubbel startavgift.

### Avprickning

Avprickning sker digitalt via EasyRecord.se

Skall ske i löpgrenarna senast 30 minuter innan start.

Ingen avprickning i höjd, längd eller kula.

Avprickning till stafetten sker genom att ifylld laguppställnings-blankett lämnas till sekretariatet/informationen senast 60 minuter innan start, detta skall alltså göras även om laguppställning anmäls tidigare.

### Upprop

Upprop sker i samtliga grenar ca 10 minuter före start.

## Första start

Första start sker klockan 09.30

## Utrustning

I förekommande fall skall egna kastredskap kontrolleras i informationen innan start.

## Tidtagning

Elektrisk tidtagning tillämpas.

## Löpning 60/80m 12-13 år

Segraren i varje försöksheat går till final, samt de därutöver bästa försökstiderna. Vid åtta eller färre startande löps finalen direkt på utsatt försökstid.

## Häcklöpning 60m

Häcklöpning genomförs för alla åldersklasser i form av en öppen klass.  
- den öppna klassen kommer ha två grenar: 60m häck (68.6) & 60m häck (76.2).

## Löpning 400/600 m

Löps på gemensam bana för samtliga klasser med final direkt, vid behov uppdelat i flera heat om deltagarantalet är stort.

## Höjdhopp

Tävlingen genomförs enligt hoppschemat nedan. Tävlrar mer än en åldersklass samtidigt gäller schemat med lägst ingångshöjd. Inga skiljehopp kommer genomföras för att utse en ensam segrare.

### Hopphöjder

P/F 7	60	65	70	74	78	82	85	88	91	93	95	+2cm
P/F 8	68	73	78	82	86	90	93	96	99	101	103	+2cm
P/F 9	76	82	87	92	96	100	104	107	110	112	114	+2cm
P/F 10	84	90	95	100	105	109	113	116	119	121	123	+2cm
P/F 11	94	100	105	110	115	119	123	127	130	133	135	+2cm
F 12	107	115	122	128	133	137	141	144	147	150	152	+2cm
P 12	108	116	123	129	134	139	144	148	151	154	156	+2cm
F 13	107	115	122	128	133	137	141	144	147	150	152	+2cm
P 13	108	116	123	129	134	139	144	148	151	154	156	+2cm

Höjd 1: Närmast start 100m, Höjd 2: Närmast start 200m.

## Längdhopp

7 - 11 år: Fyra hopp per deltagare.

12 - 13 år: 3 + 3(8 bästa till final)

Hoppzon för P/F 7 - 13 år

Längd 1: Närmast målgång, Längd 2: Närmast start 300m

## Kula

7 - 11 år: Fyra stötar per deltagare.

12 - 13 år: 3 + 3(8 bästa till final)

Kula 1: Närmast kastbur, Kula 2: Närmast målgång.

## Vikter

F7-F13 och P7-P11 2 kg

P12-13 3 kg

## Stafett

Stafetten löps 6x100m med skilda banor en sträcka.

Lagets sammansättning begränsas endast av följande:

× ingen deltagare får vara äldre än 13 år

× lagets totala ålder inte får överstiga 64 år

## Priser

Inga medaljer delas ut i de olika grenarna.

Alla som deltagare kommer att tilldelas en Vårkampen medalj.

De som inte har tid att vänta till medaljutdelningen kan hämta den i informationen.

## Resultat

Publiceras på [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se)

## Servering

Kiosken med grill håller öppet hela dagen. Där kan ni handla kaffe, läsk, godis samt enklare måltider.



Hässleholms AIS  
Box 110  
281 22 Hässleholm

[www.hassleholmsais.se](http://www.hassleholmsais.se)  
[info@hassleholmsais.se](mailto:info@hassleholmsais.se)

