

UTØVER-INFO

Oppmøte: kl. 11.00 i Hauger Idrettspark, Baker Østbys vei 5, 1351 Rud

Kiosken er bemannet av Tyrving, og de tar vanlige bankkort.

Møt i 2. etasje, i vrirleområdet ved kiosken. Her får dere info + utdelt startnummer av lederne. **MØT**

OPP I TIDE!!

Lagledere Vestfold: Bjørn Morten Moss (907 46 722) og Knud Torjesen (928 47 838)

Laglederne ordner med nødvendig avkryssing / opprop på bakgrunn av oppmøte kl. 11.00.

Dere stiller med **KLUBBDRAKT** fra egen klubb.

Oppvarming: skjer inne i hallen, på utsiden av løpebanen. Oppvarming utendørs er også mulig (varm og god vinter!!)

Mat: VFIK spanderer lapskaus på alle; dere får bong til dette fra lederne. **NB: serveres varmt fra kl.**

15-17. Gå dit når det passer dere.

Drikke: ta med egen vannflaske og fyll på i hallen!

Husk: det må brukes kun butte pigger i piggsko! Har du ikke, kan det kjøpes i kiosken i 2. etasje.

Premieutdeling: det blir blomster-seremoni for 3 beste i hver øvelse rett etter avsluttet øvelse. **Den Store Pokalen** til vinner av Distriktskampen til slutt.

Sjekk tidsskjema; det er en liten ending på 200m for G17, G13 og J15. **Baner og startorden** er bestemt på forhånd; sjekk startlistene for din bane!

Stav: begynnerhøyde 1,40 / 1,50, og alle oppflytt er på 12cm. (Jenter og gutter hopper på hvert sitt stativ.)

Kule for G/J13: foregår med gummikuler i egen ring/sector på nedre del av sprintstripa. **NB: funksjonærgruppe Nøtterøy må rigge denne!**

FUNKSJONÆR-INFO

Oppmøte: kl. 11.00 i Hauger Idrettspark, Baker Østbys vei 5, 1351 Rud: kort innsjekking og info / spørsmål.

Møt i 2. etasje, i møterommet bortenfor kiosken. Her får dere info + utdelt refleksvest. **MØT OPP I TIDE!!**

NB: lederne i kast og hopp må ta med telefon; den skal brukes til punsjing av resultater. Dette gjelder følgende:

Ragnhild Gulvik, Ole Hagen, Andreas Skalleberg, Mette Kalve, Rikard Aker-Svendsen, + leder STIF og Nøtterøy (vi mangler navn her!)

Nevnte ledere blir igjen i møterommet for en enkel innføring i dette, mens øvrige funksjonærer går ut og klargjør sitt arrangements-sted.

Opprigging: dere rigger eget arrangementssted med nødvendig utstyr fra redskapsrom. Bør være klart minst 30 min før start første øvelse. Hekk: 45 min. før første start.

Nedrigging: dere rigger ned eget arrangementssted etter avsluttet siste øvelse.

Mat: VFIK spanderer baguett på alle; dere henter i møterommet.

Drikke: ta med egen vannflaske og fyll på i hallen!

Personer dere kan kontakte ved aktuelle saker:

Sekretariatsleder: Thor Gjesdal (986 20 227)

Overdommer løp: Inge Kopperud (918 03 285)

Overdommer hopp/kast: Ståle Jan Frøynes (90141998)

Stevneleder: Ståle Jan Frøynes (90141998)