



Fredrikstad IF

Velkommen til Sentralidrettsanlegget i Fredrikstad og Tinstafetten

Prosess

- Lagleder henter konvolutt med startnummer, T-skjorter og div informasjon i FIF rom i god tid før opprop. FIF rommet er i enden av, og bak tribunen. Åpent fra kl 08:15. Angi lagets nummer ved henting.
- Startnummer skal festes på brystet.
- Lagleder møter med respektive lag til opprop til det klokkeslett som er angitt på startlistene.
- Arrangør tar over ansvar for laget ved opprop. Stiller de opp i kolonner og fører de inn til start og veksling til riktig tid.
- Arrangør tar ansvar for gjennomføring av stafetten.
- Etter veksling og mål-gang skal løperne gå ut av banen.
- Det er ikke tillatt å gå eller oppholde seg på gressbanen.
- Resultater blir slått opp på resultattavla v/FIF rommet bak tribunen.

Annen info.

- Piggsko er ikke tillatt
- Oppvarming kan foregå på vollene utenfor banen
- Toaletter er bak tribunen.
- Hjelp oss å holde anlegget fritt for søppel. Fint om alle rydder etter seg og legger søppel i søple-dunkene som er utplassert
- Førstehjelpsutstyr finnes i FIF rommet.