



Fredrikstad IF

Velkommen til Sentralidrettsanlegget i Fredrikstad og **Tinestafetten 2024**

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. Kontroller lagposens innhold: Startnummer, sikkerhetsnåler, heatoppsett og tidsskjema.
- Startnummer skal festes på brystet. NB! Startnummeret viser etappennummer.
- Lagleder møter med respektive lag, til opprop, til det klokkeslett som er angitt på startlistene.
- Arrangør tar over ansvar for laget ved opprop. Stiller laget opp i kolonner og fører dem inn til start og veksling til riktig tid.
- Arrangøren har ansvar for gjennomføring av stafetten.
- Etter veksling og målgang skal løperne gå ut av banen.
- Det er ikke tillatt å gå eller oppholde seg på gressbanen.
- Resultater blir slått opp på resultat-tavla v/FIF rommet bak tribunen.
- Stafetten består av 4 jenteetapper og 4 gutteetapper (ikke åpen klasse). Dersom en utøver må løpe to etapper anbefaler vi 1. og 4., eller 2. og 5., eventuelt 1. og 6. eller 2. og 7. Da vil eleven etter første løp være ved start neste løp og får en liten pause der.

Annen informasjon

- **Piggsko er ikke tillatt.**
- Oppvarming kan foregå på vollene utenfor banen.
- Toaletter er bak tribunen.
- Hjelp oss å holde anlegget fritt for søppel. Alle rydder og legger avfall i søppeldunkene.
- Førstehjelpsutstyr finnes i FIF rommet



Tinestafetten - Lisleby

