



Søndag 4. februar kl. 13:00 er det klart for årets innendørs KM for Rogaland i DeepOcean Arena. Mesterskapet er for utøvere fra 11 år og eldre.

Påmelding

Foregår i iSonen med påmeldingsfrist onsdag 31. januar kl. 23:59

Avmelding:

Etter påmeldingsfristens utløp kan ikke avmelding utføres i iSonen.

Dersom du vet at du ikke skal starte, selv om du er påmeldt, ber vi om at dette meldes til telefon: **454 33 592** snarest (husk navn, klasse og øvelse). Da får vi ajourført startkort og lister før siste klargjøring.

Bli en uventet syk eller skadet og ikke kan stille til start, ønsker vi også at dette meldes via sms til: **454 33 592**

Forfall søndag formiddag meldes direkte til startordner på øvelsesstedet.

Startnummer

Alle deltakerne skal benytte startnummer under stevnet i alle øvelser og alle klasser. Startnummer blir delt ut klubbvis fra stevnekontoret (inne i hallen til venstre), og en ansvarlig fra hver klubb kvitterer ut konvoluttene til sin klubb.

Piggsko

Det er et absolutt krav om 5mm butte innendørspigger i DeepOcean Arena.

For de som ikke er riktig «skodd» har vi innendørs-pigger for salg i kiosken oppe i 2. etasje i hallen. Pris kr. 6,- pr. stk.

Opprop:

Det er IKKE avkryssing på arrangementet. Avmelding fra øvelse du er påmeldt til (se ovenfor). For de tekniske øvelsene gjelder fremmøte 15 minutt før oppsatt starttid i tidsskjema.

Det blir fakturert dobbel startkontingent for utøvere som på forhånd ikke melder fra om forfall til aktuell øvelse.

Vi oppfordrer trenere, ledere og foreldre om å informere utøvere sine om dette.

Plassering/rekkefølge:

Dersom det er flere enn åtte utøvere i en klasse (60m/60m hk), vil det bli satt opp flere heat (seadet), og tidene vil avgjøre plassering i klassen.

Det samme gjelder for 200m og for de klassene hvor det er nødvendig å dele utøverne i flere heat.

Vi vil oppfordre alle til å sjekke startlistene om de er påmeldt på den/de øvelsen(e) de forventer. Vennligst gi beskjed til: post@haugesundil.no dersom det er noe som ikke stemmer.

**Stafetter:**

Stafettlag kan meldes på til stevnekontoret, på eget skjema, fram til en time før start. Lagoppstilling leveres samtidig. Aktuelle klasser og øvelser er:

- G11/12, J11/12: Donald-stafett (4x60m frem og tilbake)
- G13/14, J13/14, MS og KS: 4x200m stafett.

Tidsskjema og resultatservice

Tidsskjema vil vi publisere senest fredag formiddag på:

[Friidrett - Haugesund Idrettslag | Haugesund Idrettslag \(haugesundil.no\)](http://haugesundil.no)

Fortløpende resultatservice vil også knyttes til denne siden:

[Friidrett - Haugesund Idrettslag | Haugesund Idrettslag \(haugesundil.no\)](http://haugesundil.no)