Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296
http://www.sarpsborgil.no/friidrett
Bankkonto friidretten: 1090.07.54278
Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum

Olavslekene 2020

Løpsøvelser

TID	ØVELSE	KLASSE
11:35	100m hk	G15
11:45	100m hk	J17+KS
11:55	80m hk	J15+16
12:05	80m hk	G14
12:15	60m hk	J13
12:25	60m hk	G13
12:40	100 m	J15
12:45	100 m	G15+16
12:50	100 m	J16+17+18/19
12:55	100 m	G18/19
13:15	60 m	G14
13:20	60 m	J13
13:30	60 m	J14
13:35	60 m	G13
13:55	800 m	G15+16+17
14:00	800 m	J15+17
14:20	200 m	MS
14:25	600 m	J14
14:30	600 m	J13
14:35	600 m	G13
14:40	600 m	G14

Tekniske øvelser

TID	ØVELSE	KLASSE
11:00	Lengde 1	J13
11:00	Lengde 2	G13
11:00	Spyd	G18/19 (KS)
11:00	Høyde	G14+15
11:25	Lengde 2	J14
11:35	Spyd	G13+14
11:55	Lengde 2	G17+18/19
11:55	Spyd	J15
12:00	Høyde	J14+15
12:05	Lengde 1	G14
12:15	Spyd	G15+16
12:40	Spyd	J13+14
12:50	Høyde	G13
13:15	Lengde 1	J15+16
13:40	Høyde	J13
13:45	Stav	G13+14
14:40	Stav	J13+14

Se viktige retningslinjer for stevnet nedenfor!

Påmeldingen er nå lukket og vi har besluttet at det ikke åpnes for etteranmelding. Dette gjelder både utøvere som ikke er påmeldt og etteranmelding til flere øvelser.

Det er påmeldt i underkant av 80 utøvere. Vi ber klubbene bidra til at det ikke blir et problem å holde begrensningen i antall på 200 personer. Vi har sendt ut mail til deltakende klubber om innmelding av akkrediterte trenere. Dersom dette ikke er mottatt, så henvend dere til Henrik på mail depotvn@online.no.

Personer som ikke overholder smittevernreglene vil bli bortvist. Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet. De skal heller ikke møte som tilskuere. En-meters regelen skal overholdes og alle skal følge reglene for håndhygiene. Det vil bli satt ut sprit-stasjoner på alle øvelses-steder og ved ankomst anlegget.

Det er ikke avkryssing i løpsøvelser. Det er ingen premiering. Alle øvelser starter med opprop 10 minutter før øvelsesstart. Startnummer benyttes ikke. Dersom vi beslutter å benytte startnummer på enkelte mellom-distanseløp, vil disse bli delt ut ved start 15 minutter før øvelsesstart. All oppvarming foregår i utgangspunktet på banen.
Ikke bryt sperringene som settes opp ved stadion. Alle skal gå inn på stadion der ankomstregistreringen er satt opp.

Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296
http://www.sarpsborgil.no/friidrett
Bankkonto friidretten: 1090.07.54278
Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum