

INDESTÆVNER 14 ÅR OG OP 2017-18(-2003/04)

I RANDERS ATLETIKHAL 5 ONSDAGE I VINTEREN 2017-2018

ALLE GANGE KL. 18.30-20.30

Mariagervej 180, 8930 Randers NØ, Arr. Randers Freja Atletik

I vinteren 2017-18 afholder Randers Freja Atletik en række indestævner for atleter, der er født i 2003/04 eller tidligere.

Planlagte indestævner i Atletikhallen, Randers:

Onsdag d. 1. nov. 2017 kl. 18.30-20.30 for årg. 2003 og før. Sidste tilmelding d. 27.10 2017 kl. 20.00

Onsdag d. 6. dec. 2017 kl. 18.30-20.30 for årg. 2003 og før. Sidste tilmelding d. 1.12 2017 kl. 20.00

Onsdag d. 3. jan. 2018 kl. 18.30-20.30 for årg. 2004 og før. Sidste tilmelding d. 29.12 2017 kl. 20.00

Onsdag d. 7. marts 2018 kl. 18.30-20.30 for årg. 2004 og før. Sidste tilmelding d. 2.3 2018 kl. 20.00

Onsdag d. 4. april 2018 kl. 18.30-20.30 for årg. 2004 og før. Sidste tilmelding d. 20.3 2018 kl. 20.00

Onsdag d. 1. november 2017 afholder Randers Freja Atletik indestævne for årg. 2003 og før i Atletikhallen ved Randers Atletik Stadion, Mariagervej 180, 8930 Randers NØ.

Vejledende tidsskema onsdag d. 1. november 2017:

Kl. 18.30 Stangspring*

Kl. 18.30 Kuglestød Hvis mange deltagere er der mulighed for at lave 2 baner

Kl. 18.30 3000 m.

Kl. 19.00 60 m hæk

Kl. 19.15 60 m.

Kl. 19.00 Højdespring*

Kl. 19.00 Længdespring og trespring(2 baner)

Kl. 19.30 200 m.

Kl. 19.45 60 m. hæk revanche

Kl. 20.00 60 m revanche

Ved mange deltagere i løb, der kræver flere heats, rykkes starttidspunkterne.

Stang, kugle, 60, 60 hæk, højde og længde samt trespring er gennemgående ved hvert stævne.

Løb fra 200 m. og op skifter fra gang til gang. Der afvikles følgende løb ved de næste 4 indestævner:

1500 m. og 400 m. d. 6. december.

800 m. og 200 m. d. 3. januar.

3000 m. og 400 m. d. 7. marts.

1500 m. og 200 m. d. 4. april.

*Højde og stangspring: Alle skal ved tilmelding opgive sin forventet starthøjde, ellers godkendes tilmeldingen ikke. Alle starter på samme tid. Der springes på skæve højder, fx 118-124-130-136(højde)/233-246-259-272(stang). Først springer alle dem der har tilmeldt sig på 118/233 cm. Når de har haft første forsøg, så springer de tilmeldte på fx 124/246 cm. osv. Randers Freja Atletik forbeholder sig ret til at justere tilmeldte starthøjder, så det passer med intervallerne herover.

Seneste tilmelding 5 dage før stævnet.

Startgebyr DKK 60,00 pr. øvelse.

Eftertilmelding 3 x startgebyr under forudsætning af, at der er plads.

Betaling: Mobilepay nr. **80942** (Randers Freja Atletik) Husk navn på atlet i tekstfeltet. Betaling eller aftale med stævneleder om betaling skal være foretaget inden start, ellers ingen start.

Tidsskema udarbejdes ud fra antal tilmeldte og offentliggøres på hjemmesiden www.randersfrejaatletik.dk samt til tilmeldte mailadresser.

Cafeteriet er åbent under stævnerne.

Tilmelding til stævnerne kan kun ske via google drev link, der findes på www.randersfrejaatletik.dk og facebook: Randers Freja Atletik.

Aftensmad fra ca. kl. 19.45 til en pris af kr. 50,-, der skal bestilles og betales ved tilmelding.

Evt. spørgsmål besvares på carlo@randersfrejaatletik.dk eller 30238879.

Alle punkter med * skal udfyldes før tilmeldingen kan godkendes. Mail og mobil er kun til info om stævnet.

Med forbehold for fejl og ændringer. Øvelser, hvor der ikke er tilmeldte ved tilmeldingsfrist udgår.

Randers Freja Atletiks ledere, dommere og forældre dækker som udgangspunkt dommergerningen for alle øvelser, men al hjælp til hurtig afvikling modtages meget gerne :-)

6 forsøg i spring og kast. Løb kommer før spring og kast. Deltager atleten i 2 discipliner på samme tid afvikles løb først, hvorefter atleten går til spring eller kast.

Sidste tilmelding fredag d. 27. oktober kl. 20.00 på via ink. 3 dobbelt startgebyr ved tilmelding efter d. 27.10 kl. 20.00.

Vh. Pva. Randers Freja Atletik v/Carlo Regnarsson Mains, carlo@randersfrejaatletik.dk, mobil 30238879