|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **GREVESKOGEN IDRETTSPARK TØNSBERG** |  |

**ØVELSESTEAM LØP:** spesielt regel 162 – 163 – 168 – 169 - 170

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | Øvelse | Inn | Start | Dag | Øvelse | Inn | Start |
| LØ 24. | K 100m FO |  | 14.00 | LØ 24. | K 200m A-FI |  | 16.10 |
| LØ 24. | M 100m FO |  | 14.15 | LØ 24. | K 200m B-FI |  | 16.15 |
| LØ 24. | K 100mh FI |  | 14.45 | LØ 24. | M 200M C-FI |  | 16.30 |
| LØ 24. | M 110mh FI |  | 15.00 | LØ 24. | M 200m B-FI |  | 16.35 |
| LØ 24. | K 100m B-FI |  | 15.10 | LØ 24. | M 200m A-FI |  | 16.40 |
| LØ 24. | K 100m A-FI |  | 15.15 | LØ 24. | K 800m FI |  | 16.55 |
| LØ 24. | M 100m B-FI |  | 15.20 | LØ 24. | M 800m FI |  | 17.00 |
| LØ 24. | M 100m A-FI |  | 15.25 | LØ 24. | K 400m A-FI |  | 17.05 |
| LØ 24. | M 400m B-FI |  | 15.35 | LØ 24. | M 4x100m st |  | 17.15 |
| LØ 24. | M 400m A-FI |  | 15.40 |  |  |  |  |
| LØ 24. | K 400mh FI |  | 15.55 |  |  |  |  |
| LØ 24. | M 400mh FI |  | 16.00 |  |  |  |  |

*Deltakerne går inn slik: 100m/100mhekk/110mhekk – på østsiden av banen langs gressmatta*

*200mutenfor bane 8 nord og vest rundt på banen*

*400m/400mhekk/800m– ut til startlinjen*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overdommer/leder løp** | Fd | Terje Hoffmann . | BUL | 90912385 | [Terje.hoffmann@domstol.no](mailto:Terje.hoffmann@domstol.no) |
| Seeder | Fd | Tore Johansen | NFIF/ |  |  |
| Startordner | D | Odd Bergh | TFIK | 90863388 | [odd.bergh@online.no](mailto:odd.bergh@online.no) |
| -«- | D | Knut Brox | TFIK | 91737227 | [Knut.brox@tb.no](mailto:Knut.brox@tb.no) |
| **Starteroverdommer** | Fs | Brynjar Røgeberg | STIF | 97516472 | [brynr@online.no](mailto:brynr@online.no) |
| Starter | Fs | Johan Johansen | TFIK | 90050482 | [Jma-joha@online.no](mailto:Jma-joha@online.no) |
| -«- |  | ? |  |  |  |
| Måldommer/banedommer/rund | D | Grete Rivenes | TFIK | 47413510 | [lbrive@online.no](mailto:lbrive@online.no) |
| -«- |  | Knut Lepsøe | TFIK | 91581024 | [Knut2@kumera.no](mailto:Knut2@kumera.no) |
| «- | D | Egil Gjelsås | Stokke | 45417457 | [egilmgj@online.no](mailto:egilmgj@online.no) |
|  | D | Hans Stordal | TFIK | 98253895 | [Han-sto@online.no](mailto:Han-sto@online.no) |
| Kleskurver 1–8 / Kleskurver 9–16 |  | Hanna Ryslett Lepsøe | TFIK | 48126377 |  |
| Eltid |  | Rune Øverland  Roar Holen | TFIK  Andro data | 95443767  90731753 |  |

|  |
| --- |
| Utstyr:  *8 startblokker m/tralle – 8 baneanvisere m/trillebør – 16 kleskurver – startpall – startpistol – skudd - rundeanviser m/bjelle – 5 røde 5 gule flagg – 6 stafettpinner – stoppeklokke – 80 hekker på tralle – kjeglemarkering 800m – anvisertavle ved mål – tavle for vind – bord og stol – enkelt telt - advarselskort for starter –1 el tidt.anlegg* |

*Versjon190514ks*

startpall

bord og stol/telt

start rundeanv

baneanv mål

Banedommere hjelper til med flytting av hekker.