

Stavangerstevne 21. mai

Øvelser:

300 hekk (14-17 år)
400 hekk (18 år og eldre)
60 m (10 – 12 år)
100 meter (13 år og eldre)
600 (10 – 12 år)
1500 m (senior)
2000 hinder (15 - 19 år)
3000 hinder (senior)
Lengde (alle klasser)
Høyde (senior)
Kule (12 år og eldre)
Diskos (15 år og eldre)

Oppgaver dagtid

Merke diskossektor
Merke kulesektor
Fyll vann i hindergrav.

Oppgaver kveldstid

16.00 Låse opp elektronisk utstyr.
17.30. Kjøre ut startblokker til 300 meter start.
17.00. Sette ut hekker til 300 meter hekk.
17.15. Sette ut hekker til 400 meter hekk.
17.30. Utlevering utstyr fra lagerrom.
18.30 Kjøre inn hekker.
19.30. Kjøre ut hinder til 2000 m hinder.
20.00. Kjøre ut hinder til 3000 m hinder.
20.15. Kjøre inn startblokker.
20.25. Kjøre inn hinder.
20.35. Kjøre inn hoppstativ + sjekk at øvrig utstyr er tatt inn.
20.50. Sjekk at alt elektronisk utstyr er inne.
20.55. Slukking av lys + låsing.