



Sparebanken  
Møre



## Tidsskjema Opningstemne Karsten Warholm stadion

|       | Løp                                         | Lengde 1               | Lengde 2            | Kule        | Liten ball |
|-------|---------------------------------------------|------------------------|---------------------|-------------|------------|
|       | <b>60 m</b>                                 |                        |                     |             |            |
| 11.00 | G10                                         | J10                    | J12+J13             |             | G11+G12    |
| 11.20 | G13                                         |                        |                     |             |            |
| 11.30 | G14                                         | J11                    |                     |             |            |
| 11.35 | J14                                         |                        |                     |             |            |
| 11.40 |                                             |                        |                     |             | J10        |
| 11.45 | G11                                         |                        | G10                 |             |            |
| 11.55 | G12                                         |                        |                     |             |            |
| 12.00 |                                             |                        |                     | G14+G15+G16 |            |
| 12.05 | J13                                         |                        |                     |             |            |
| 12.10 |                                             | J14+J15+J16+J17+J18/19 |                     |             | G12        |
| 12.15 | J12                                         |                        |                     |             |            |
| 12.20 | J11                                         |                        |                     |             |            |
| 12.30 | J10                                         |                        | G11                 |             |            |
| 12.40 |                                             |                        |                     |             | J11+J12    |
| 12.50 | <b>100 m</b>                                | <b>Tresteg</b>         |                     | J13+J14+J16 |            |
| 12.55 | G15+G16+G17+G18/19                          | Kvinner senior         |                     |             |            |
| 13.00 | J15+J16+J17+J18/19                          |                        | G12+G13+G14+G16     |             |            |
| 13.05 | <b>600 m</b>                                |                        |                     |             |            |
| 13.10 | G10                                         |                        |                     |             | G10        |
| 13.15 | G11                                         |                        |                     |             |            |
| 13.20 | G12+G13                                     |                        |                     |             |            |
| 13.25 | J10+J11                                     |                        |                     |             |            |
| 13.30 | J12+J13+J14                                 |                        |                     |             |            |
|       | <b>200 m</b>                                |                        |                     |             |            |
| 13.35 | G15+G16+G17+G18/19                          |                        |                     |             |            |
| 13.40 | J15+J16+J17+J18/19                          |                        |                     |             |            |
|       |                                             |                        |                     |             |            |
| 14.00 |                                             |                        |                     |             |            |
| til   | <b>OPNINGSERMONI KARSTEN WAROLM STADION</b> |                        |                     |             |            |
| 14.55 |                                             |                        |                     |             |            |
|       |                                             |                        |                     |             |            |
|       | <b>LØP</b>                                  | <b>LENGDE</b>          | <b>SPYD</b>         |             |            |
| 15.00 | 100 m kvinner                               | Lengde menn senior     |                     |             |            |
| 15.10 | 100 m menn                                  |                        |                     |             |            |
| 15.15 |                                             |                        |                     |             |            |
| 15.20 | 1000 m menn                                 |                        |                     |             |            |
| 15.25 |                                             |                        | Spyd kvinner senior |             |            |
| 15.35 | 400 m menn (Olav Hansen minneløp)           |                        |                     |             |            |
| 15.50 | 600 m kvinner                               |                        |                     |             |            |
| 16.10 | 400 hk kvinner                              |                        |                     |             |            |

## VIKTIG INFORMASJON TIL UTØVARAR OG TRENDARAR

På grunn av litt avgrensa med tid fram til opningssermonien må vi avgrense talet på forsøk i dei tekniske øvingane. Talet for forsøk blir:

Liten ball: 3 forsøk. Lengde 10-13 år: 3 forsøk

14 år og eldre i lengde og kule: 4 forsøk

### Løp

I løpsøvingane blir det ikkje finale med tid avgjørande i alle løp.

### Opprop/avkryssing

Det blir avkryssing på avkryssingslister i alle løpsøvingane. Frist 1 time før øvingstart.

I tekniske øvingar vert det opprop ved øvingstart.

### Ikkje lov å oppholde seg eller varme opp på grasbana

Det er ikkje lov å oppholde seg eller varme opp på grasbana. Gjelder ikkje dei som skal kaste spyd i hovudstemnet. Det er mogeleg å varme opp på kunstgrasbana

Det er også mogeleg å varme opp i Ulsteinhallen fram til kl 13.30.

Etter kl 13.30 er det kun dei som skal delta på hovudstemnet som kan varme opp eller opphalde seg i Ulsteinhallen.

Trenarar og foreldre har ikkje tilgang til indre bane. Alle trenarar og foreldre må oppholde seg på utsida av gjerdet.

### Startlister og resultatlister

Startlister og resultatlister vert publisert på vår nettside [www.dimna.no](http://www.dimna.no) fortløpande gjennom stemnet.

### Billetter til opningssermonien og hovudstemnet (frå kl 14.00)

Alle deltakarane får gratisbillett til opningssermonien og hovudstemnet som startar kl 14.00.

Startnummeret gjeld som billett. Andre må kjøpe billett ved inngangen - eller på førehand på nettsida [www.sjoberg.no](http://www.sjoberg.no)

Utøvarane med startnummer som billett skal sitte på anviste områder på tribuna.