# TineStafetten 2024

#### Vel møtt til Tinestafetten på Voss idrettsplass tysdag 6. mai

**Første start klokka 12.00. Premieutdelinga er ferdig seinast kl. 13.20**

* **Garderobar og toalett** i idrettshallen. Inngang kjellar i vest.
* **Lagleiar** får utlevert startnummer og t-skjorter (til 8 løparar + 2 reservar + lagleiar) i stemnehuset v/tribunen. Det er ulike storleikar i kvar pose. Laga skal ha t-skjortene på seg og startnummeret på brystet.
* **Opprop**   
  Syt for at elevane veit kva etappe dei skal springa. Møt til opprop ved etappen 5 min. før start.
* **Oppvarming**

Det er viktig å varma godt opp. De kan ikkje varma opp inne på grasmatta. Bruk bortre langside og austre sving.

* **Starten**På den første etappen startar halvparten av laga frå bane 1, og resten frå bane 4. **Frå den andre etappen spring alle inn til lista**. Løparar/lag som med vilje dyttar eller stenger ein annan løpar/lag vert diska. **Piggsko kan ikkje nyttast.**
* **Veksling**

Det er to vekslingsfelt på banen, ved start og ved 200m start.

Ved start: Etappe 1,3,5,7. Ved 200m:Etappe 2,3,5,8

* **Premieutdeling**

Etter siste heat tar lagleiarane straks med seg laga til premieutdeling – laga stiller på indre bane/graset med front mot stemnehuset. Premie til det beste laget (dvs. skulen/klassen) i kvar klasse. I tillegg vert det trekte premiar på startnummer.

* **Heiagjeng**

Premie til beste heiagjeng. Det er heilt greitt ikkje ha lyst å springa. Me oppmodar lærarane om å la elvar som ikkje spring vera med og heia fram laga.

* **Lagleiarar**Minn elevane om å legga alt boss i bossekkar som heng på gjerdet. Legg ikkje noko under tribunen. Hjelp klassen med å rydda etter seg ****

**GOD STAFETT!**