



Välkomna till HaparandaTornio och Nordea Regionmästerskap 12-13 feb

Tävlingsplatsen – allaktivitetshuset Aspen – ligger centralt i Haparanda 500m från E4an och 800m från gränsen till Finland

Körbeskrivning:

Från Luleåhållet tar ni andra rondellen strax innan IKEA direkt till höger sen kör ni rakt fram över 2 rondeller – FRAMME

Boende:

Boendet som vi erbjuder ligger i nära anslutning, byggnaden söder om Aspenhallen. Boendet är på hårt underlag i klassrum så det förutsätter att ni tar med er något att ligga på och sova i.

Brandlarm

Vid brandlarm på boendet är uppsamlingsplatsen vid Aspens entré, utrymningsplan finns i lokalen.

Incheckning

Incheckningstider, fredag mellan 20:00 och 21:30, lördag vid middagstid mellan 19 och 21. Incheckning på boendet sker vid ankomst till boende där ledare prickar av och uppdaterar listan som arrangören tillhandahåller. Aktuellt telefonnummer till ansvarig ledare ska lämnas på listan.

Utcheckning

Utcheckning senast söndag kl. 11, städning enligt nedan.

Städning:

Klotter på tavlan undanbedes.

Gör en grovstädning

Flytta tillbaks möbler till sina platser, se till att skräp hamnar på avsedd plats. Ni bor i elevens arbetsplats som gärna vill ha sina saker orörda.

Kontrollera att alla dörrar och fönster är reglade och lysena är släckta när ni lämnar lokalen, titta en extra gång så ni får med alla era tillhörigheter.

Mat:

Mat kommer att serveras i samma lokal som boendet, på Gränsskolan.

Frukost serveras mellan 8 och 9:30 på lördag och söndag (önskemål om tidigare frukost går att lösa)



Lunchpaket till lördag och söndag gör var och en i samband med frukosten.

Middag kommer att serveras under lördag mellan 17-19

Meny

Lokala produkter: viltskav, potatismos, lingon, sallad, smör och bröd

Specialkost beställd enligt anmälningar

Kvällsmål serveras ca. 21 på fredag och lördag

Kvällsaktivitet

Kvällsaktivitet kommer att ske utomlands mellan 19 och 21, badkläder medtages, helst "speedos", inga stora yviga badshorts. Pass och visum behövs INTE.

Parkering

Gratis parkering finns i anslutning till Aspenhallen och Gränsskolan.

Servering Kiosk

Servering finns vid balkongen en trappa upp där vi serverar kioskvaror, kaffe, te, dryck samt även enklare tilltugg som varmkorv, tacopaj etc. Vi tar emot både svenska kronor och €uro. Det finns även kioskvaror att inhandla på boendet fram till ca. 23

Toaletter

Toaletter finns i entréhallen samt i omklädningsrummen.

Tidsprogram och startlistor hittar ni på www.hskt.se, de finns även uppsatta i Aspen.





PM

Tekniska mötet för lagledare hålls på lördag kl. 10 i HSKT's kansli i Aspen.

Nummerlappar hämtas av lagledare i entréhallen fram till 10,30 på lördag därefter kan kuverten hämtas av ansvarig ledare en trappa upp nära fiket vid tävlingssekretariatet.

Nummerlappar ska fästas på bröstet och vara väl synlig, ingen text får vikas eller gömmas undan. I stavhopp kan nummerlappen fästas på ryggen.

Uppvärmning, på Aspen genomförs en trappa upp – på hyllan eller utomhus. Inlöpningar i spikskor kan ske tidigast 25 min innan grenstart på bortre rakan.

Avprickning för löpgrenar sker i entréhallen senast en timme innan start med signatur och – **OBSERVERA - pers eller årsbästa.**

Upprop sker inför varje grenstart ca 15 min innan start.

Invigning sker kl 12 med inmarsch, tal och nationalsång. Varje län medtar en länsflagga eller skylt med länsnamn.

Invigningstal sker av kommunalråd Gunnel Simu, Nordea samt representant för svenska friidrottsförbundet.

Tävlingsjury: Lars-Johan Styrman, Steve Lampa, Daniel Bergin, Anders Kitti och Tony Kumpula.

Kvalificeringar

60m. Kvalificering till ev. semi och final på 60m enligt gällande reglemente.

60m häck. Kvalificering till final på 60m häck: de fyra snabbaste tiderna.

200m. På 200m avgörs placeringar enbart av tider i en samlad lista.

Stafettregler enligt gällande rekommendation i Nordea regionmästerskap.

Höjningschema i höjd och stav meddelas på plats och dagen innan tävlingsstart på www.hskt.se.

Invägning. Möjlighet till invägning av medhavda redskap finns och görs på plats minst en timme innan aktuell gren.

Prisutdelning sker i mesta möjliga mån regelbundet i nära anslutning till avslutad gren.

Poängräkning i lagtävling mellan distrikten sker på innerplan med info på stor bildskärm



Efteranmälning. Regler för efteranmälning till Nordea Regionmästerskap tas i samband med tekniska mötet av lagledarna för de olika distrikten.

Efteranmälning till löpgrenar sker – i mån av plats – på avprickningslistor senast en timme före grenstart

Efteranmälning till övriga grenar sker – i mån av plats – på tävlingsplats senast 20 min innan grenstart

Ledarträff

Ledarträff med informella idrottssamtal sker på lördagskväll i samband med kvällsfikat i angränsande lokal till matsalen på Gränsskolan.

Vi hoppas att ni får en trevlig vistelse i gränsstaden Haparanda med promenadavstånd till Finland

Väl mött



Haparanda Sportklubb/Taktik, friidrottssektionen

