



Nordea
Regionmästerskap
Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



Den 13-14 mars 2010 har IFK Umeå nöjet att inbjuda till Nordea Regionmästerskap (13-14 år) samt Norrlands- mästerskap i friidrott inomhus (15 år och äldre)

TÄVLINGSPLATS :

Dragonhallen (Noliahallen), Signalvägen, Umeå den 13-14 mars 2010.

FÖRSTA START :

Lördag 10.00 , Söndag 10.00

GRENSPROGRAM NORDEA REGIONMÄSTERSKAP :

P/F13 och P/F14. OBS! maximalt 5 aktiva per distrikt i varje gren!
Nordeadeltagare äger rätt att starta i 6 grenar dock ej mer än 3 per dag.

Lördag: Starttid 10.00

P/F13: 60m, 800m, längd, höjd, kula

P/F14: 60m, 1000, längd, höjd, kula

Söndag: Starttid 10.00

P/F13: 200, 60m h, stav

P/F14: 200, 60m h, stav

P/F13 + P/F14 8 x 200m stafett (d.v.s. 2 st. från vardera åldersgruppen)



Nordea

Regionmästerskap

Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



GRENPROGRAM NORRLANDSMÄSTERSKAPEN :

Lördag: Starttid 10.00

P/F15: 60m, 1000, höjd kula

P/F17: 60m, 1500, längd, höjd, kula

M/K: 60m, 800, längd, höjd, kula

Söndag: Starttid 10.00

P/F15: 200, 60m h, längd, stav

P/F17: 400, 60m h, tresteg, stav

M/K: 400, 3000m, 60m h, tresteg, stav





Nordea

Regionmästerskap

Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



AVGIFTER, BOENDE o MAT för tävlande i NORDEA REGIONMÄSTERSKAP

Insända anmälningar till det ordinarie tävlingsdatumet i februari gäller. Till det nya tävlingsdatumet emotser vi kompletteringar eller avanmälningar utifrån gällande startlista.

För deltagande i NORDEA REGIONMÄSTERSKAP gäller att respektive distrikt utser sina deltagare. Deltagaravgiften för NORDEA REGIONMÄSTERSKAP 13-14 år är fastställd till **450** kr per deltagare. För NORDEA-deltagarna ingår boende på hårt underlag, kvällsfika fredag, frukost lö o sö, lunchpaket lö o sö, middag lördag kväll, startavgifter samt kvällsaktivitet lördag.

Boende och all matförtäring samt lördagskvällens sociala aktivitet, sker på Hagaskolan (1,5 km från tävlingsplatsen, se karta i inbjudan). Avgiften för ledare är densamma, **450** kr.

Specialkost måste anmälas samtidigt som övrig anmälan. Nordeadeltagare äger rätt att starta i 6 grenar dock ej mer än 3 per dag.



Scandic



Nordea
Regionmästerskap



Nordea Regionmästerskap

Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



BOENDEALTERNATIV och MAT för tävlande i INLM (Norrlandsmästerskapen)

För de som tävlar i Norrlandsmästerskapen föreslår vi följande boendialternativ:

Umeå Camping 090-70 26 00, egen frukost måste tillagas (4-bäddstugor med toa och dusch 690 kr/natt ("plusalternativ" för 790 kr/natt), 2-bäddsstuga med toalett och dusch 590 kr/natt. Campingen ligger ca. 7 km från friidrottshallen, se även: www.firstcamp.se .

Ytterligare ett boendialternativ är Scandic Hotell:

	Syd (=Teg)	Plaza
Enkelrum:	600:-	800:-
Dubbelrum:	700:-	900:-
Trippelrum:	900:-	1100:-

Scandic Syd 090 – 205 60 00 , ligger på Teg ca. 5 km från hallen

Scandic Hotell Plaza 090 – 205 63 00, centralt beläget "mitt i stan", 2 km från hallen.

I Scandicalternativet ingår frukost, ange: "Sportpris" vid bokning.



Scandic



Nordea
Regionmästerskap



Nordea
Regionmästerskap
Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



STARTAVGIFTER NLM

Insända anmälningar till det ordinarie tävlingsdatumet i februari gäller. Till det nya tävlingsdatumet emotser vi kompletteringar eller avanmälningar utifrån gällande startlista.

Seniorer: 90 kr per gren

15 / 17 år: 70 kr för gren

EFTERANMÄLAN (i mån av plats)

Seniorer: 180 kr per gren

15 / 17 år: 140 kr per gren

IFK Umeå fakturerar ev. efteranmälningar

FÖRSÄLJNING

Kioskförsäljning i form av smörgåsar, kaffe, läsk samt varmkorv i friidrottshallen.

MEDALJER och PRISER

Medaljer till de tre första i INLM. I Nordea Regionmästerskap får, förutom de tre första, även 4:e till 8:e plats medalj!

Pris också till helgens bästa prestation på kvinnliga och manliga INLM (15 år och uppåt).

PM / TIDSPROGRAM

PM och tidsprogram publiceras på www.ifkumea.com/friidrott.



Nordea
Regionmästerskap
Inomhus Norrlandsmästerskap 13-14 februari Umeå



ANMÄLAN

Insända anmälningar till det ordinarie tävlingsdatumet i februari gäller. Till det nya tävlingsdatumet emotser vi kompletteringar eller avanmälningar utifrån gällande startlista.

Kompletterande anmälningar / avanmälningar skall ske **senast måndagen den 1:a mars, kl. 16.00**, via mail till: ulla.m.bjorklund@spray.se

OBS! Anmälningsavgiften faktureras av IFK Umeå

Anmälan ska innehålla årsbästa, aktuell gren/ar. Den aktive medger i och med anmälan publicering av namn, resultat och eventuella tävlingsbilder på Internet.

Anmäl om ni ska bo på Hagaskolan och hur många personer som ska övernatta.

Anmäl även om ni önskar specialkost.

FRÅGOR / INFORMATION

IFK Umeås kansli:	090 – 77 37 08 (dagtid)	kansliet@ifkumea.com
Ulla Björklund	090 – 12 52 62 (kvällstid)	ulla.m.bjorklund@spray.se
Hans Nilsson	0730 – 93 41 34	hans.nilsson65@gmail.com

Besök även IFK Umeås hemsida: www.ifkumea.com/friidrott

**ARRANGERANDE IFK UMEÅ HÄLSAR ALLA
TÄVLANDE OCH LEDARE:
VÄLKOMNA till UMEÅ – BJÖRKARNAS STAD!**

Vi reserverar oss för eventuella justeringar, utifrån ändrade sakförhållanden!

Scandic



Nordea
Regionmästerskap