



Program
LDM
16.- 17. januar 2016
Sørmarka Arena Stavanger

Informasjon om stevnet
Påmeldingsfrist: <u>Tirsdag 12.01.2016 kl.20:00</u>
Se RSK web, Påmelding, for priser og betaling http://rogalandskoytekrets.no/minorg/rsk/web.nsf/pamelding?openform&arr=LDM%202016%2C%2016.-17.januar
Akkrediteringsbevis for løpere, trenere osv. utdeles i resepsjonen
Andre må løse billetter på vanlig måte
Løpene starter <u>kl. 12:00</u> lørdag og søndag
For informasjon om Sørmarka Arena se her: http://sormarka-arena.com/apningstider-og-priser/
Stevnehotell: Scandic Forum, Gunnar Warebergsgate 17 http://www.scandichotels.no/Hotels/Norge/Stavanger/Forum/#.VkOH_P6FPC0 Telefon: 51 93 00 00 Epost: forum@scandichotels.com

Stevneleder	Thor Flikkerud	404 12 440
Kontaktperson RSK	E-mail: thor@flikkerud.no	
Overdommer Ass. Overdommer	Knut B. Carlsen Odd Magnor Mellestrand	975 16 710 909 86 610
Starter	Sigurd Fredriksen	924 29 330
Kontaktperson media:	Tor Helge Hetland	908 99 447
	http://rogalandskoytekrets.no/	

Torsdag 15.01.2016	
18:00	Trekning i Sørmarka Arena, Sekretariatet Startlister distribueres RSK web og henges opp i hallen

Lørdag 16.01.2016	
10:30 -	Sekretariatet åpent
10:30 - 11:30	400m banen åpen for tilvenning/trening aktive
11:00	Lagledermøte på Mesaninen
11:30	Teknisk prøve av starting og tidtakeranlegg
12:00	<p>Stevne start første dag.</p> <p>1. distanse 100 m Rekrutt 400 m 10 år 500 m 11 år 500 m 12 500 m JunC 500 m JunB</p> <p>2. distanse 500 m Rekrutt 500 m 10 år 1500 m 11 år 1500 m 12 år 1500 m JunC 1500 m JunB</p> <p>Se oppslag og egne sider for deltakerlister, startlister og resultatlister når de er klare.</p>
	(premiering: sammenlagt, søndag)
Ca. 15:00 (kun veiledende, varighet avhenger av deltakelse)	Trekning for søndagens distanser Lister distribueres, oppslag, på WEB
	http://rogalandskoytekrets.no/

Søndag 17.01.2016	
10:30 -	Sekretariatet åpent
10:30 - 11:30	400m banen åpen for tilvenning/trening aktive
11:30	Teknisk prøve av starting og tidtakeranlegg
12:00	Stevne start andre dag 3.distanse 400 m Rekrutt 500 m 10 år 1000 m 11 år 1000 m 12 år 1000 m JunB 1000 m JunC
13:30 (kun veiledende, varighet avhenger av deltakelse)	<u>Etter 3 distanser</u> Deltakerpremier: <ul style="list-style-type: none"> • Rekrutt • 10 år • 11 år Premiering LDM: <ul style="list-style-type: none"> • 12 år
13:30 (kun veiledende, varighet avhenger av deltakelse)	4.distanse 3000 m JunC 3000 m JunB
14:30 (kun veiledende, varighet avhenger av deltakelse)	<u>Etter 4 distanser</u> Premiering LDM: <ul style="list-style-type: none"> • JunC • JunB