

TIDSSCHEMA för Guldjakten 12 juni Tider är preliminära (vi har väldigt många deltagare).

Tid / Gren	Löpning	Längdhopp 1 (bortre långsidan)	Längdhopp 2 (närmast läktaren)	Kula
17.45	Pojkar 60 m (Brons) 29 st		Flickor Lilla gruppen	Flickor/Pojkar Mellangruppen
17.50			(f. 2014 o senare)	(f. 2013 o tidigare)
17.55			"LINAs grupp"	(16 st)
18.00		Pojkar - Lilla gruppen	(17 st)	
18.05	Flickor 60 m (Brons) 23 st	(f. 2014 o senare)		<i>Grenansvarig: Johan/Harriet</i>
18.10		"STINAs grupp"	<i>Grenansvarig: Marie E</i>	
18.15		(23 st)		Flickor Lilla gruppen
18.20	F/P 60 m (Silver) 7 st			(f. 2014 o senare)
18.25	F/P 60m (Guld) 2 st	<i>Grenansvarig: Lina Q</i>		"Linass grupp"
18.30				(13 st)
18.35				
18.40			Flickor/Pojkar Mellangruppen	<i>Grenansvarig: Johan/Harriet</i>
18.45			(f. 2013 o tidigare)	
18.50			(21 st)	Pojkar - Lilla gruppen
18.55				(f. 2014 o senare)
19.00			<i>Grenansvarig: Marie E</i>	"Stinas grupp"
19.05				(25 st)
19.10				
19.15				<i>Grenansvarig: Johan/Harriet</i>
19.20				
19.25				
19.30	600m (Brons) 33 st UTGÅR!!!			
19.35				
19.40	600m (Silver) 8 st UTGÅR!!!			
19.45				
19.30	Medaljutdelning sker under hela kvällen efter avklarad gren - hämta gärna detta efterhand			

INFORMATION

UPPVÄRMNING

Lilla gruppen erbjuder gemensam uppvärmning kl. 17.30. Samling på läktaren.

Stina följer sedan gruppen med pojkar, och Lina följer gruppen med flickor. Gäller f.2014 och senare.

Mellangruppen erbjuder gemensam uppvärmning kl. 17.30. Samling vid målet. Gäller f. 2013 och tidigare.

TIDSSCHEMA OCH GREVAR

Löpgrenar sker enligt den medalj-valör som man anmält sig till.

På Längd och Kula följer man med sin ordinarie träningsgrupp (där lilla gruppen delar upp sig i Flickor resp Pojkar):

Flickor Lilla gruppen (f. 2014 o senare) **LINAs GRUPP**

Pojkar - Lilla gruppen (f. 2014 o senare) **STINAs GRUPP**

F/P Mellangruppen (f. 2013 och tidigare)

Ni deltagare från **Iggesunds SK** går in i gruppen för er ålder.

Ni föräldrar får hjälpa till att stötta era barn.

Man kan behöva gå ifrån längd/kula för att göra ett 60m-lopp. Grenledare/gruppledare ser till att alla får genomföra sina hopp/stötar.

Så fort man klarat medaljnivån i Längd och Kula så avbryter man sin gren. Och hejar på sina kompisar istället.

I Längd och Kula har den aktive 3 försök att klara medaljgränsen. Om du inte klarar... Det kommer fler tillfällen att försöka!!!

Föräldrar på plats hjälper grenledarna med det som behövs, mätning, etc.

MEDALJER

Medaljutdelare finns i anslutning till mål-området. Så snart som din grupp är klar vid en gren kommer medaljer strax kunna hämtas ut.

KOM IHÅG ATT TA MED GULDJAKTSPROTOKOLLET OM DU VARIT MED TIDIGARE.

ENERGI & KIOSK

Se till att barnen har energi inför Guldjakten. Ta gärna med lite matsäck/fika för kvällen. **GLÖM INTE VATTENFLASKAN!**

Kiosken bjuder ALLA guldjaktsbarn som tävlat på korv m bröd och dricka. Det finns glass till försäljning.

(denna tävling har vi tyvärr inte alternativ med avseende på allergier/vegan etc)