

# Informasjon om årets Tinstafett 2022

Aurskog-Høland friidrettslag ønsker sammen med idrettsfag på Bjørkelangen videregående skole, løpere, foreldre og lærere hjertelig velkommen til AHF-banen i forbindelse med årets Tinstafett tirsdag 10. mai. 2022. Vi gleder oss og håper på en fin stemning. Noen ord om arrangementet:

- Vi ønsker **IKKE** lister med lagoppstilling da disse ikke blir brukt til noe.
- Det vil **IKKE** være kiosksalg i år. Elevene oppfordres derfor til å ta med matpakke og drikke.
- Lagledere sørger for å hente T-skjorter og startnummer utenfor klubbhuset senest 1015.
- Det blir defilering foran klubbhuset kl. 10.45. Vi ber om at laglederne stiller sine lag opp på en ryddig måte på gresset med ansiktet vendt mot ballkongen.
- Selve stafetten vil foregå mellom 11.00 og 12.00.
- Det blir premieutdeling til beste heiagjeng så snart stafetten er ferdig ved oppstilling.
- Det er **ikke tillatt** å benytte piggsko. Sørg for at løperne får beskjed!
- T-skjortene er primært til deltagere, lagleder og to reserver per lag.

Det er viktig at dere sørger for at løperne er på plass ved rett vekslingsfelt til rett tid. Vi vil foreta opprop på 1. og 2. etappe. Gi disse løperne beskjed om å møte i sitt vekslingsfelt noen minutter før start. De resterende løperne må dere selv sørge for at er klare. Det er også viktig at vekslingsfeltet kun inneholder de elevene som er i ferd med å løpe. Det er fint om dere lagleder hjelper oss med dette.

Årlig er det løpere som velger å løpe i de ytre banene i svingene. Informer at alle kan løpe inne ved lista etter at de har mottatt pinnen. Dette gjelder også løpere på første etappe etter start.

Resultatene vil bli lagt ut på Internett i løpet av ettermiddagen. Du finner de ved å gå til AHF sin webportal ([www.ahf-friidrett.no](http://www.ahf-friidrett.no))

Vi ønsker alle en hyggelig dag!

Stein Lier (Stevneleder)