



**NM 2024**  
INNENDØRS  
STEINKJER

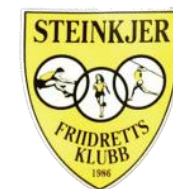
17.- 18. februar 2024

## Nå er vi straks klare!

333 (+3) påmeldte deltakere + 15 stafettlag  
fra 84 ulike klubber

Stort dugnadsløft for Steinkjer FIK og  
Overhalla IL Friidrett

God hjelp også fra dommere/frivillige fra  
andre klubber (hele landet)



# NM Innendørs

NM Inne for menn og kvinner senior

NM i hopp og uten tilløp for senior og junior

NM Inne for parafriidrett

## Øvelser:

60m	800m	Kule	Lengde uten tilløp
60m hekk	1500m	Lengde	Høyde uten tilløp
200m	3000m	Tresteg	
400m	3000m/5000m kappgang	Høyde	
		Stav	



# Organisasjon



## Hovedkomiteen har bestått av:

Ragnar Prestvik	Leder Hovedkomite + presse/info
Eivind Elnan	Stevneleder
Harald Hustad	Leder Marked
Liv Karin Flak	Leder Vertskap
Rune Fuglestrand	Økonomiansvarlig

## Underkomiteer:

Stevnekomite  
Markedskomite  
Vertskap/Forpleining  
Presse/info



# Frivillige / funksjonærer

Ca 150 funksjonærer vil være i aksjon gjennom helgen  
Mange ulike oppgaver – alle er like viktige!

Viktig at alle:

- setter seg inn i oppgaver og tidsplan
- møter i god tid - opplagt og forberedt
- hjelper hverandre, og bidrar der det trengs





# Fellesfunksjoner (forts.)



	Lørdag 17. Feb	Søndag 18. Feb
Stevneleder	Eivind Elnan - 930 64 634	Eivind Elnan
Ass. Stevneleder	Petter Spolèn - 930 80 263	Petter Spolèn
Teknisk leder	Sverre Homstad - 913 76 663	Sverre Homstad
Leder HK	Ragnar Prestvik - 913 08 579	Ragnar Prestvik
Marked/Sponsor	Harald Hustad - 922 47 115	Harald Hustad
NFIFs kontaktperson	Thomas Syrstad - 977 42 381	Thomas Syrstad
Teknisk Delegert	Arve Hatløy - 414 76 148	Arve Hatløy
Juryleder	Stein Kalstad - 97 69 68 28	Stein Kalstad
Jury	Gunnar Sørslett	Gunnar Sørslett
Jury	Normann Ryan Jr	Normann Ryan Jr
Sikkerhetsansvarlig	Jan Olav Hay	Jan Olav Hay
Stevnelege	Erlend Skraastad - 926 95 992	Erlend Skraastad
Ass. Stevnelege	Christine Agdestein / Håvard Skjellegrind	Christine Agdestein / Håvard Skjellegrind
Speaker	Jo Nesse	Jo Nesse
Speaker	Torbjørn Aas	Torbjørn Aas
Speaker	Simen Spolèn	Simen Spolèn



# Fellesfunksjoner



	Lørdag 17. Feb	Søndag 18. Feb
Sekretariatsleder	Even Bjørnstad - 996 38 218	Even Bjørnstad
Sekretariat, tekn. sekretær	Monika Luktvaslimo	Monika Luktvaslimo
Seeder	Jan Jørgen Moe	Jan Jørgen Moe
Teknisk Ressurs	Roar Holen	Roar Holen
Teknisk Ressurs - Stream	Sigurd Egset	Sigurd Egset
Grafikk-assistent	Jon Arvid Gjersvold Haug	Jon Arvid Gjersvold Haug
Grafikk-assistent	Torgeir Wæge	Torgeir Wæge
Kamera Premieutdelinger	NN	NN
Regionsvarlig (ift NRK)	Rune Stenersen	Rune Stenersen
Pressevert - Intervjusone NRK	Kristian S. Himo	Kristian S. Himo
Leder Pressesenter	Arnhild Holstad	Arnhild Holstad
Pressevert	Sebastian Selnes	Kaja Skarland
Info/presse intern	Dan Kåre Finvold	Dan Kåre Finvold
Tik Tok /Sosiale Media	Alma Kolberg	Alma Kolberg
Tik Tok /Sosiale Media	Aleksander Berg	Aleksander Berg





# Rigg-oppgaver



Rigging			
Torsdag 15.02 /	17:00 ->	Sverre Luktvasslimo	Rigging Marked/sponsor
Fredag 16.02		Eirik Bratberg	
		Håvard Zeiner	
		Lillian Hatling	
		Jon Drogset Østeng	
		Terje Bjærum Eriksen	
		Erling Rognes Solbu	
		Dan Kåre Finvold	
		Harald Hustad	
Fredag 16.02	16:00 - 20:00	Jan Tore Flak	
		Lars Grut	
		Rune Ertsås	
		Truls Hafell	
		Tor Henderson	
		Torgeir Wæge	
		Petter Spolèn	
		Robert Hårberg	
		Tom Kristian Mork	
		Helge Dalbu	
		Øystein Homstad	
		Even Bjørnstad	
		Monika Luktvasslimo	
		Liv Karin Olsen Flak	
		Torbjørn Aas	
		Eivind Elnan	
		Sverre Homstad	
Søndag 18.02	15:30 - 17:30	Alle bidrar med opprydding nedrigg til vi er ferdige.	Nedrigg, opprydding



# Rigg-oppgaver (forts.)



Oppgave	Ansvarlig
Rydde/klargjøre arena med kjepler etc	Eivind Elnan
Henge opp sponsorskilt/reklame	Sverre Luktvaslimo
Henge opp andre skilt ifm arr.	Eivnd Elnan
Rigge Call Room	Ragnar Prestvik
Rigge Pressesone innenfor Call Room inkl skillevegger	Ragnar Prestvik
Hente skillevegger Steinkjer vgs	Liv Karin Flak / Jan Tore Flak
Rigge Stevnekontor	Tove Damås
Klargjøre startnr / akkrediteringer / billetter	Tove Damås
Rigge kiosk/utsalgssteder	Anne Grete Sagmo / Birgit Prestvik
Rigge Tidtakerutstyr	Øystein Homstad
Rigge Storskjem og tilkobling for stream-overføring	Petter Spolén
Bistå NRK og Holen med kabeltrekking etc	Øystein Homstad
Rigge teknisk utstyr øvelser (resultatreg/tavler)	Even Bjørnstad / Øystein Homstad
Rigge sekretariat	Even Bjørnstad
Rigge Premiepall	Tonje Bergin
Klargjøre rom for dopingkontroll	Eivind Elnan
Polstre søyler stav, oppmerking tilløp (?)	Sverre Homstad
Tilpassing/heving av høydematte	Sverre Homstad
Klargjøre lengdegrop (vanning, sand?, plantering)	Sverre Homstad
Rigge bord til Jo Nesse på Indre bane	Eivind Elnan
Rigge plass for Jury og Stream-produsenter	Ragnar Prestvik
Rigge Intervjusoner for NRK og annen presse	Ragnar Prestvik
Flytte treningshekker inn i Håndballhall	Eivind Elnan



# Stevnekontor



Stevnekontor inkl vakt / renhold			
<b>Leder Stevnekontor</b>			Tove Damås
<b>Leder Call room</b>			Lise Solstad
<b>Leder Seremoni</b>			Tonje Bergin
Stevnekontor inkl vakt / renhold			
<b>Fredag 16.02</b>	17:30 - 21:00	Stevnekontor	Tove Damås
	17:30 - 21:00	Stevnekontor	Tonje Bergin
	17:30 - 21:00	Stevnekontor	Grethe Sormul
<b>Lørdag 17.02</b>	08:30 - 14:15	Stevnekontor	Tove Damås
	08:30 - 14:15	Stevnekontor	Marianne Vanem
	08:30 - 14:15	Stevnekontor	
	10:30 - 16:00	Stevnekontor	Elma Mandal
	08:30 - 14:15	Vakt Inngang tribune *	Petter Joakim Heistad
	08:30 - 14:15	Vakt Inngang hall nede *	Hans Lasse Boholm
	08:30 - 14:15	Rydding / renhold *	Tanja Ressem Boholm
	08:30 - 14:15	Rydding / renhold *	Kjell Annar Kvistad
<b>Lørdag 17.02</b>	14:00 - 20:00	Stevnekontor	Kine Skatland
	14:00 - 20:00	Stevnekontor	Roy Grøttheim
	16:00 - 19:00	Stevnekontor	Rune Fuglestrand / Sigrid Belbo
	14:00 - 20:00	Vakt Inngang tribune *	Einar Melgård
	14:00 - 20:00	Vakt Inngang hall nede *	Amalie Grande Bjørnstad
	14:00 - 20:00	Rydding / renhold *	Bente Richardsen/ Tore Gudmundsen
	14:00 - 20:00	Rydding / renhold *	Truls/Marte Hafell

## Oppgaver Stevnekontor:

- Møter deltagere, trenere, gjester, funksjonærer
- Utlevering startnr og akkrediteringer
- Funksjonærantrekk / matpakker
- Billettsalg
- Kontaktpunkt for henvendelser /spm til stevneledelse, sekretariat m.m.

## Vakt & rydding / renhold (ruller):

- Vakt ved dør tribune
- Vakt ved inngang hall nede
- Rydding tribuner etc
- Sjekke toaletter for pairbeholdning etc

# Stevnekontor



## Oppgaver Stevnekontor:

- Møter deltagere, trenere, gjester, funksjonærer
- Utlevering startnr og akkrediteringer
- Funksjonærantrekk / matpakker
- Billettsalg
- Kontaktpunkt for henvendelser /spm til stevneledelse, sekretariat m.m.

## Vakt & rydding / renhold (rullerer):

- Vakt ved dør tribune
- Vakt ved inngang hall nede
- Rydding tribuner etc
- Sjekke toaletter for pairbeholdning etc

Leder Stevnekontor		Tove Damås	
Leder Call room		Lise Solstad	
Leder Seremoni		Tonje Bergin	
Søndag 18.02	08:00 - 15:30	Stevnekontor	Tove Damås
	08:00 - 15:30	Stevnekontor	Marianne Vanem
	08:00 - 15:30	Stevnekontor	Elma Mandal
	08:00 - 15:30	Vakt Inngang tribune *	Tine Engan
	08:00 - 15:30	Vakt Inngang hall nede *	Morten Nordtug
	08:00 - 15:30	Rydding / renhold *	Hans Lasse Boholm
	08:00 - 15:30	Rydding / renhold *	Tanja Ressem Boholm
		*) Vakter tribune og hall nede og Rydding/renhold rullerer på oppgavene.	

# Adgangsbevis, Akkreditering og billetter



- Deltakere har deltaker-kort
- Funksjonærer/frivillige har funksjonærjakke
  - noen funksjonærer har også kort med funksjon
- Gjester og besøkende har armbånd (hentes/kjøpes hos Stevnekontor)
- Akkrediterte trenere har armbånd
- Presse/NRK har vester

## Billettpriser:

- Voksne (fra 15 år) betaler 100 per dag eller 150 for begge dager
- Barn (under 15 år) har gratis adgang

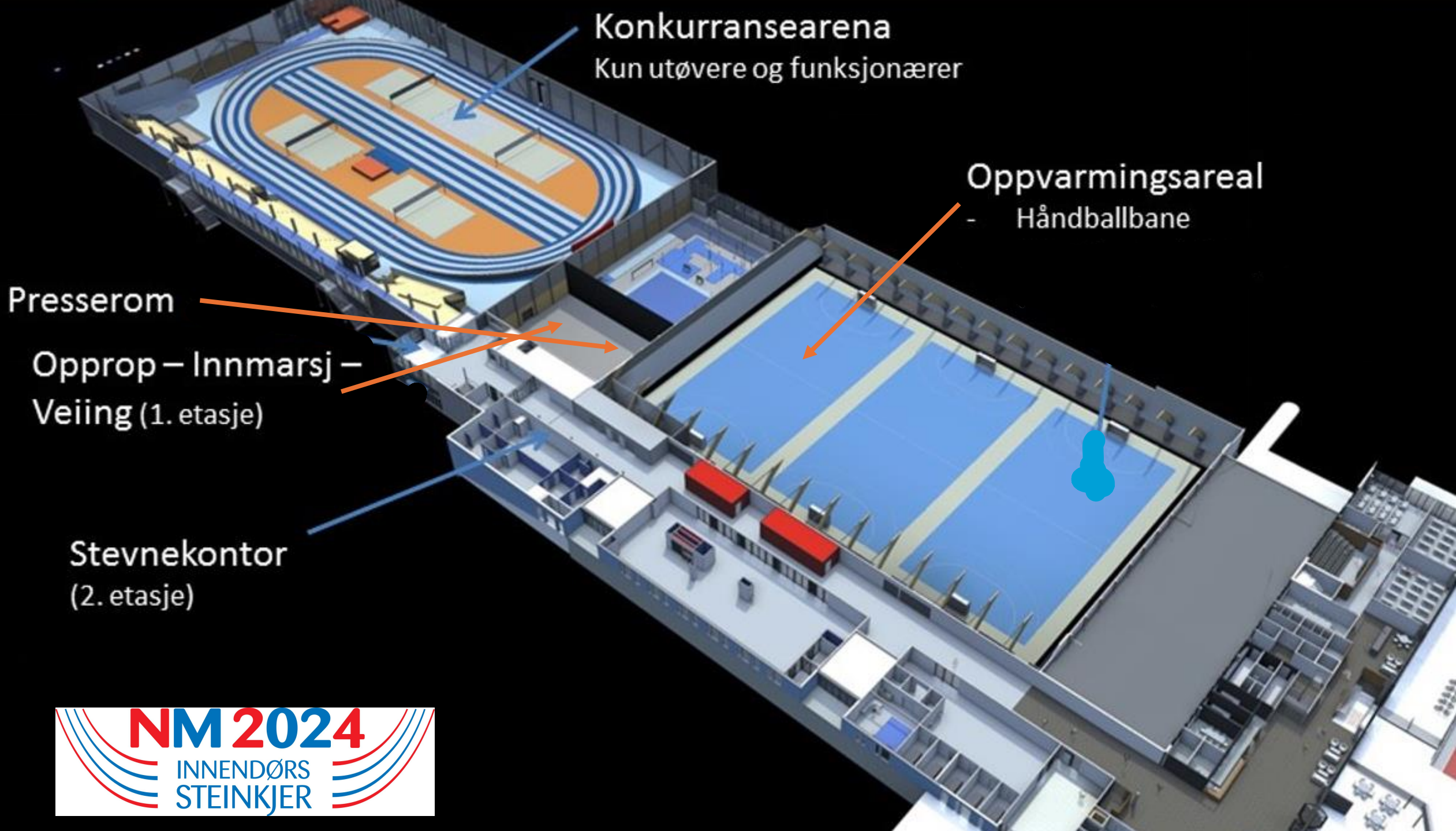


# Inngang / adgang til arena



- Kun utøvere og funksjonærer med oppgaver oppholder seg inne på konkurransarena
- Funksjonærer benytter inngang hall nede for inn-/utpassering arena
- Alle utøvere entrer arena via Call Room
- Utøvere skal ikke oppholde seg på konkurransarena når de ikke har øvelser
- Akkrediterte trenere skal som hovedregel oppholde seg på tribune
- Trener kan være på anvist sted på banen ifm Stav og Høyde/Høyde uten tilløp
  - De skal da møte i Call Room for registrering og følge med inn på Innmarsj
- Funksjonærer kan oppholde seg på tribune når de har pauser
- Oppvarming for utøvere foregår i Håndballhall
- Styrkerom, turnhall og klatrevegg er stengt under NM





Konkurransarena  
Kun utøvere og funksjonærer

Oppvarmingsareal  
- Håndballbane

Presserom

Opprop – Innmarsj –  
Veiing (1. etasje)

Stevnekontor  
(2. etasje)



# Call Room og Innmarsj



Call Room og Innmarsj			
Lørdag 17.02	09:45 - 14:45	Dommer/leder	Lise Solstad
	09:45 - 14:45	Funksjonær / dommer	Ellinor Homstad
	09:45 - 14:45	Funksjonær / dommer	Bernt Harald Opdal
	09:45 - 14:45	Funksjonær	Jorunn Grande
	09:45 - 14:45	Funksjonær	Svein Myhr
	10:00 - 12:30	Innmarsj	Tuva Lysberg Lund
	10:00 - 12:30	Innmarsj	Espen Grannes Pedersen
	12:30 - 15:00	Innmarsj	Signe Asp Fosslund
	12:30 - 15:00	Innmarsj	Martin Lilleberre Aunet
Lørdag 17.02	14:30 - 19:30	Dommer/leder	Lise Solstad
	14:30 - 19:30	Funksjonær / dommer	Ellinor Homstad
	14:30 - 19:30	Funksjonær / dommer	Bernt Harald Opdal
	14:30 - 19:30	Funksjonær	Jens Ole Holtan
	14:30 - 19:30	Innmarsj	Ruby Berg Vindsetmo
	14:30 - 19:30	Innmarsj	Thale Opdal
Søndag 18.02	08:30 - 14:30	Dommer/leder	Lise Solstad
	08:30 - 14:30	Funksjonær / dommer	Bernt Harald Opdal
	08:30 - 14:30	Funksjonær	Jorunn Grande
	08:30 - 14:30	Funksjonær	
	08:30 - 14:30	Innmarsj	Ruby Berg Vindsetmo
	08:30 - 14:30	Innmarsj	Thale Opdal

## Oppgaver Call Room:

- Opprop
- Kontroll av startnr og konkurransetøy
- Kontroll av sko/pigger (stikkprøver)
- Kontroll av evt hjelpemidler
- Ikke tillatt utstyr (mobil, kamera, høretelefoner o.l.)
- Oversikt trenere stav/høyde og assistenter para

## Innmarsj:

- Lede utøverne i innmarsj fra Call Room til øvelsessted



# Call Room og Innmarsj

## Tidsskjema NM Innendørs

Steinkjer, 17.-18. februar 2024



Søndag 18. februar						
Call-room, siste frist	Innmarsj	Øvelsesstart	Klasse	Øvelse	Type	Medalje-seremoni
09:05	09:15	09:45	K U20	Lengde u/t	Finale	11:29
09:05	09:15	09:45	M U20	Lengde u/t	Finale	12:24
09:40	09:50	10:00	KS	60m hekk forsøk	Heat 1	
09:45	09:55	10:05	KS	60m hekk forsøk	Heat 2	
09:50	10:00	10:10	MS	60m hekk forsøk	Heat 1	
09:55	10:05	10:15	MS	60m hekk forsøk	Heat 2	
09:05	09:15	10:30	MS	Stav	Finale	14:00
10:12	10:22	10:32	KS	800m	Finale heat B	11:02
10:20	10:30	10:40	KS	800m	Finale heat A	11:02
10:00	10:10	10:40	KS	Høyde	Finale	12:07
10:28	10:38	10:48	MS	800m	Finale heat B	11:33
10:36	10:46	10:56	MS	800m	Finale heat A	11:33

### Løp:

Frist Call Room: 20 min før starttid

Innmarsj: 10 min før starttid

### Stav:

Frist Call Room: 85 min før starttid

Innmarsj: 75 min før starttid

### Øvrige Tekn øvelser

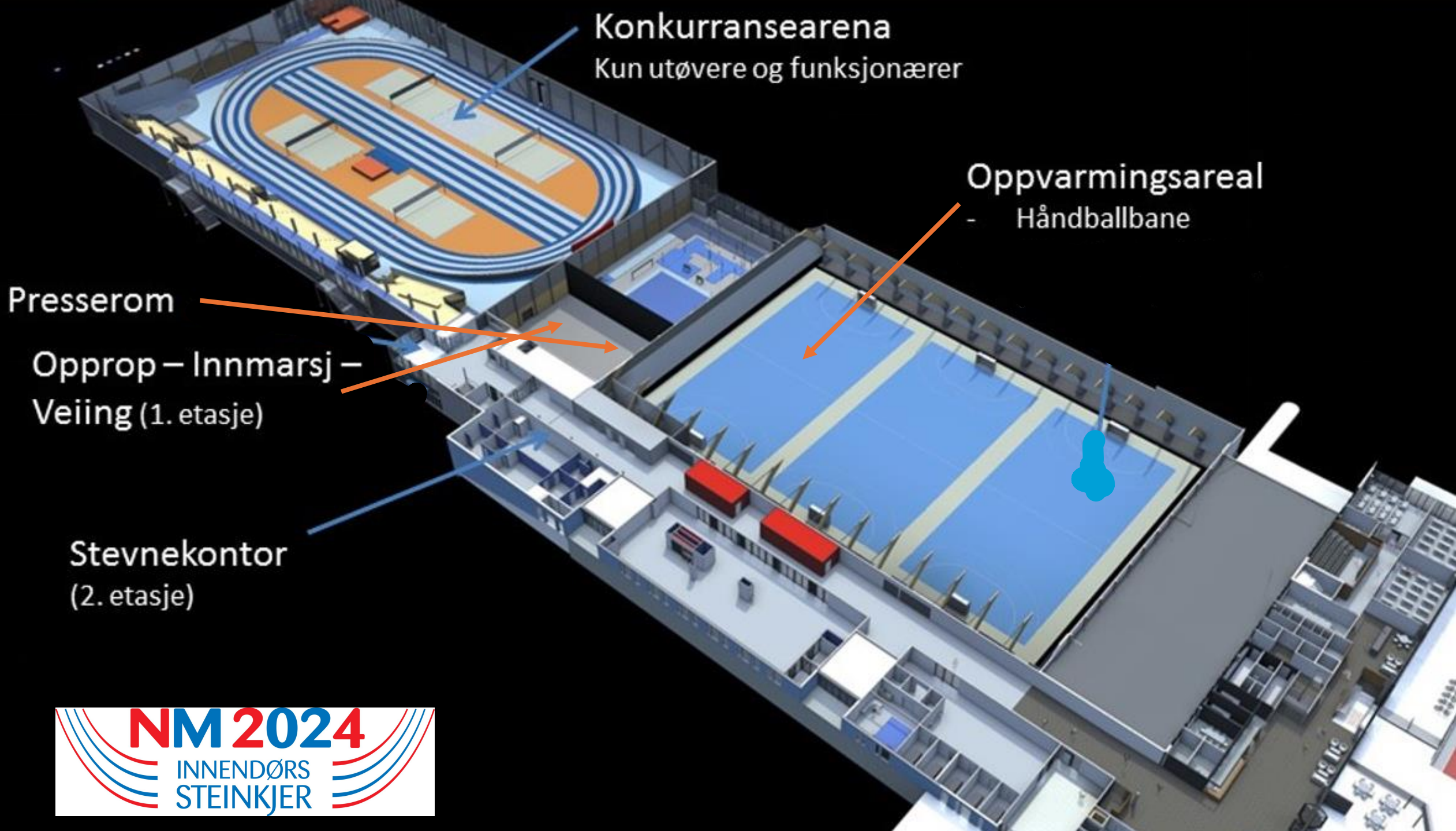
Frist Call Room: 40 min før starttid

Innmarsj: 30 min før starttid

# Medalje-seremonier



Seremoni - Medaljeutdeling			
<b>Lørdag 17.02</b>	12:30 - 15:45	Medaljeutdeler	Tonje Bergin
	12:30 - 15:45	Assistent seremoni	Ellen Bergin
<b>Lørdag 17.02</b>	15:45 - 19:00	Medaljeutdeler	Tonje Bergin
	15:45 - 19:00	Assistent seremoni	Ida Marie Weum Elnan
	15:45 - 19:00	Assistent seremoni	Ane Martine Karlsen Hallanger
<b>Søndag 18.02</b>	10:30 - 15:00	Medaljeutdeler	Tonje Bergin
	10:30 - 15:00	Assistent seremoni	Grethe Tyldum



Konkurransarena  
Kun utøvere og funksjonærer

Oppvarmingsareal  
- Håndballbane

Presserom

Opprop – Innmarsj –  
Veiling (1. etasje)

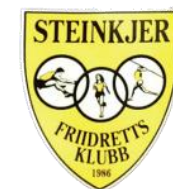
Stevnekontor  
(2. etasje)



# Kiosk / forpleining



<b>Leder Vertskap</b>	Liv Karin Olsen Flak		
<b>Leder Matkomite</b>	Ann-Grete Sagmo		
<b>Koord./etterfylling</b>	Birgit Prestvik		
<b>Tilbereding Funksjonær-matpakker - Kjøkken ved Hovedinngang</b>			
<b>Fredag 16.02</b>	19:00 - 21:00	Liv Karin Olsen Flak	
		Tine Engan	
		Trine Ertsås	
<b>Lørdag 17.02</b>	17:00 - 19:00	Liv Karin Olsen Flak	
		Birgit Prestvik	
		Jorunn Grande	
<b>Kjøkken og Kantine/kiosk ved Hovedinngang --- Åpen 10-17 lørdag, 10-15 søndag</b>			
<b>Lørdag 17.02</b>	09:00 - 17:00	Ane Lilleberre Aunet	Pause 12 - 12:30
	09:00 - 12:00 & 15:30-19:00	Martin Lilleberre Aunet	Innmarsj 12:30 - 15:00
	09:00 - 17:00	Sigrun Mosand	Pause 13 - 13:30
	09:00 - 17:00	Jørgen Mosand	Pause 12:30 - 13:00
	09:00 - 12:00 & 15:30-17:00	Signe Asp Fosslund	Innmarsj 12:30 - 15:00
	12:00 - 13:30	Birgit Prestvik / Anne-Grete Sagmo	Pause-erstattere
<b>Søndag 18.02</b>	08:30 - 15:00	Ane Lilleberre Aunet	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Martin Lilleberre Aunet	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Signe Asp Fosslund	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Randi Mo Lilleberre	inkl nedrigg etter 15
		Birgit Prestvik / Anne-Grete Sagmo	Pause-erstattere



# Kiosk / forpleining (forts.)



Kiosk 2. etg (utenfor Inngang tribune) --- Åpen 09-19 lørdag, 08.30 - 15 søndag			
<b>Lørdag 17.02</b>	09:00 - 16:00	Kristin Jenssen Østerås	
	09:00 - 16:00	Ingvild G Pedersen	
	09:00 - 16:00	Kine Lysberg Lund	
	12:00 - 19:00	Salamon Østerås	
	12:00 - 19:00	Karianne Ahlin	
	13:00 - 17:00	Tuva Lysberg Lund	Innmarsj 10:00 - 12:30
	13:00 - 17:00	Espen G Pedersen	Innmarsj 10:00 - 12:30
	09:00 - 19:00	Sindre Sagmo	Funksjonærkaffe mm
<b>Søndag 18.02</b>	08:30 - 15:00	Karianne Ahlin	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Victoria Ahlin	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Kine Lysberg Lund	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Tuva Lysberg Lund	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Ingvild G Pedersen	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Espen G Pedersen	inkl nedrigg etter 15
	08:30 - 15:00	Sindre Sagmo	Funksjonærkaffe mm



# Tekniske øvelser



Tid	Lørdag 17. Feb	
-----	----------------	--

Overdommer Lengde/Tresteg		Terje Våg
Overdommer Kule		Bjørn Sagmo
Overdommer Høyde/Stav		Are Breimo

Lørdag 17. Feb		
----------------	--	--

Kule		
------	--	--

Øvelsesleder	10:00 - 14:45	Jenny Nyborg
Dommer	10:00 - 14:45	Siri Alette Aurstad
Dommer	10:00 - 14:45	Hilde Mari Musum
Dommer	10:00 - 14:45	Ellen Wekre
Resultatreg PC	10:00 - 14:45	Grethe Sormul
Resultatreg papir	10:00 - 14:45	Jan Tore Flak
Funksjonær	10:00 - 14:45	Tommy Haugan
Funksjonær	10:00 - 14:45	Morten Nordtug
Funksjonær	10:00 - 14:45	Kristoffer Kvistad

Høyde uten tilløp		
-------------------	--	--

Øvelsesleder	10:00 - 12:30	Stig Tronstad
Dommer	10:00 - 12:30	Jonny Sagmo
Dommer	10:00 - 12:30	Per Olav Grande
Resultatreg PC	10:00 - 12:30	Hilde B. Skarland
Resultatreg papir	10:00 - 12:30	Maja Strand
Funksjonær	10:00 - 12:30	Erik Flasnes
Funksjonær, Res. tavle	10:00 - 12:30	Ørjan Sagmo

Øvelsesleder	14:45 - 18:30	Stig Tronstad
Dommer	14:45 - 18:30	Jonny Sagmo
Dommer	14:45 - 18:30	Per Olav Grande
Resultatreg PC	14:45 - 18:30	Hilde B. Skarland
Resultatreg papir	14:45 - 18:30	Maja Strand
Funksjonær	14:45 - 18:30	Erik Flasnes
Funksjonær, Res. tavle	14:45 - 18:30	Ørjan Sagmo



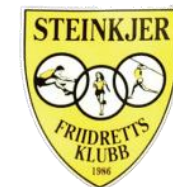
# Tekniske øvelser (forts)



Lengde uten tilløp / Tresteg		
Øvelsesleder / Dommer	10:15 - 18:15	Eskil Skarland
Øvelsesleder / Dommer	10:15 - 18:15	Jørn Frode Lund
Dommer	10:15 - 18:15	Leif Arve Sve
Dommer video	10:15 - 18:15	Gunnar Øvereng
Dommer	10:15 - 18:15	Gustav Amdal
Dommer	10:15 - 18:15	Arnt Olav Bruun
Resultatreg PC	10:15 - 18:15	Ann Helen Skistad
Resultatreg papir /opproper	10:15 - 18:15	Berit Olsen
Resultatreg papir /opproper	10:15 - 18:15	Trine Asp
Funksjonær	10:15 - 18:15	Geir Ahlin
Funksjonær	10:15 - 18:15	Øystein Aunet
Funksjonær	10:15 - 18:15	Didrik Bråten

Stav		
Øvelsesleder	10:30 - 15:00	Svein Ruud
Dommer	10:30 - 15:00	Vegard Sellæg
Dommer	10:30 - 15:00	John Skjelvåg
Resultatreg PC	10:30 - 15:00	Terje Bjærum Eriksen
Resultatreg papir	10:30 - 15:00	Eleonie Pijl
Funksjonær	10:30 - 15:00	Rune Fuglestrand
Funksjonær	10:30 - 15:00	Tor Henderson
Funksjonær, Res. tavle	10:30 - 15:00	Sigrid Belbo

Lengde kvalifisering KS (utgår om max 15 er avkrysset)		
Øvelsesleder / Dommer	18:30 - 20:15	Eskil Skarland
Øvelsesleder / Dommer	18:30 - 20:15	Jørn Frode Lund
Dommer	18:30 - 20:15	Leif Arve Sve



# Kule / Lengde og Lengde uten tilløp



- Utøverne rangeres etter 3 omganger
- 8 utøvere går videre (i hver klasse), og får tre nye forsøk
- Rekkefølgen for omgang 4 – 6:
  - Nr 8 etter tre omganger starter, nr 1 avslutter

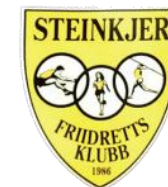




# Løpsøvelser



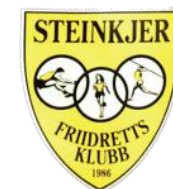
Tid		Lørdag 17. Feb	
<b>Overdommer Løp</b>		Kjell Olav Storflor	
<b>El. Tidtaking</b>		Øystein Homstad	Fordeling tid
		Robert Hårberg	+ manuelle klokker?
		Tom Kristian Mork	
		Håvard Moen	
		Helge Dalbu	
<b>Startere</b>		Randi Nymoen	
		Espen Jahren	
		Kine Skarland	
<b>Startordner løp</b>		Joar Nyborg	
		Lars Eric Sæther	
<b>Tyvstartanlegg</b>		Sverre Luktvaslimo	
		- Petter Spolèn / Håvard Moen bidrar ved flytting	



# Løpsøvelser (forts)



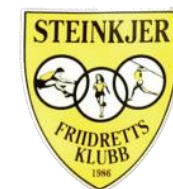
60m forsøk			
Måldommer	12:00 - 13:15	Toril Lauritsen Nyborg	
Banedommer	12:00 - 13:15	Hans Foosnæs	
Video, start	12:00 - 13:15	Leah Levinsen Susegg / Annelie Pijl	
Kurver tøy	12:00 - 13:15	Rikke Ahlin	
Kurver tøy	12:00 - 13:15	Nora Lysberg Lund	
Kurver tøy	12:00 - 13:15	Anna Skistad	
Kappgang 3000m/5000m			
Dommerleder	13:20 - 14:00	Petter Spolèn	med tavle
Dommer 1	13:20 - 14:00	Hans Foosnæs	
Dommer 2	13:20 - 14:00	Toril Lauritsen Nyborg	
Dommer 3	13:20 - 14:00		
Innsamling av advarsler	13:20 - 14:00	Stina Skatland Mork	
Innsamling av advarsler	13:20 - 14:00	Tonje Gynnild Nordvik	
Rundeteller 1	13:20 - 14:00	Lars Eric Sæther / Joar Nyborg	
Rundeteller 2	13:20 - 14:00	Tore Bredesen	
Rundeteller tavle	13:20 - 14:00	Eivind Elnan	
Kurver tøy	13:20 - 14:00	Rikke Ahlin	
Kurver tøy	13:20 - 14:00	Nora Lysberg Lund	
Kurver tøy	13:20 - 14:00	Anna Skistad	



# Løpsøvelser (forts)



1500 m			
Måldommer	17:20 - 18:15	Siri Eide Storaas	
Dommer sving 1	17:20 - 18:15	Hans Foosnæs	
Dommer sving 2	17:20 - 18:15	Joar Bergin	
Rundeteller 1	17:20 - 18:15	Petter Spolèn	
Rundeteller 2	17:20 - 18:15	Jenny Nyborg	
Rundeteller 3	17:20 - 18:15	Tore Bredesen	
Rundeteller tavle	17:20 - 18:15	Petter Spolèn	
Kurver tøy	17:20 - 18:15	Leah Levinsen Susegg	
Kurver tøy	17:20 - 18:15	Annelie Pijl	
Kurver tøy	17:20 - 18:15	Tonje Gynnild Nordvik	
Kurver tøy	17:20 - 18:15	Stina Skatland Mork	
200m			
Måldommer	18:15 - 19:45	Toril Lauritsen Nyborg	
Dommer sving 1	18:15 - 19:45	Hans Foosnæs	
Sving 1, video	18:15 - 19:45	Siri Alette Aurstad	
Dommer sving 2	18:15 - 19:45	Petter Spolèn	
Sving 2, video	18:15 - 19:45	Tore Bredesen	
Flytte startblokker	18:15 - 19:45	Lars Eric Sæther / Joar Nyborg	
Flytte startblokker	18:15 - 19:45	Jan Tore Flak	
Kurver tøy	18:15 - 19:45	Leah Levinsen Susegg	
Kurver tøy	18:15 - 19:45	Annelie Pijl	
Kurver tøy	18:15 - 19:45	Tonje Gynnild Nordvik	
Kurver tøy	18:15 - 19:45	Stina Skatland Mork	



# Løpsøvelser (forts)

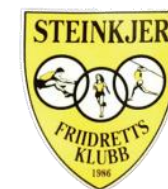
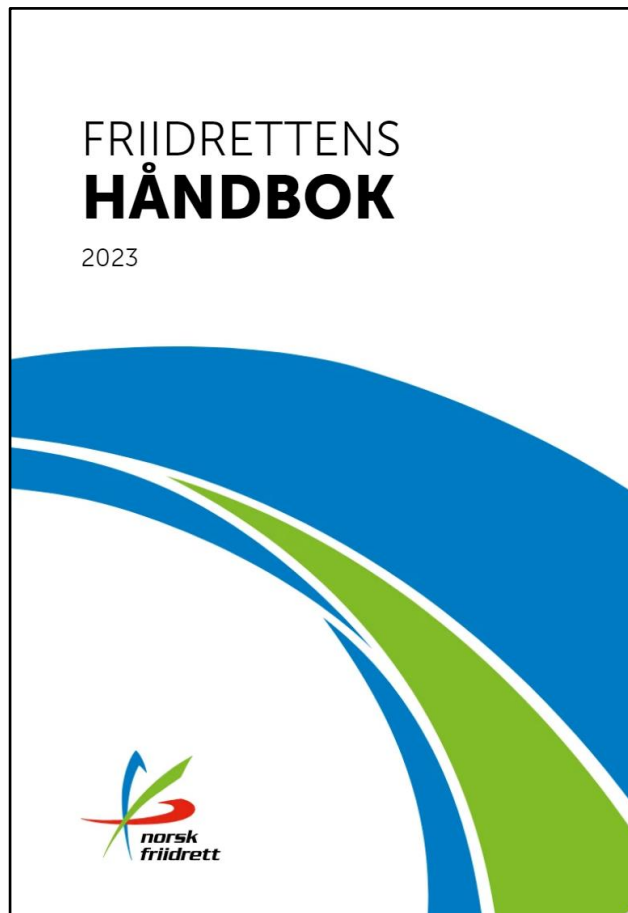


60m hekk forsøk			
Leder Hekkerigg /Måldommer	09:40 - 10:20	Petter Spolèn	Kontroll av hekkeplassering
Dommer hk 1	09:40 - 10:20	Hilde Mari Musum	Inkl hekkejustering
Dommer hk 2	09:40 - 10:20	Siri Alette Aurstad	Inkl hekkejustering
Dommer hk 3	09:40 - 10:20	Tore Bredesen	Inkl hekkejustering
Dommer hk 4	09:40 - 10:20	Siri Eide Storaas	Inkl hekkejustering
Dommer hk 5	09:40 - 10:20	Toril Lauritsen Nyborg	Inkl hekkejustering
Video, start	09:40 - 10:20	Annelie Pijl	
Kurver tøy	09:40 - 10:20	Anna Skistad	
Kurver tøy	09:40 - 10:20	Nora Lysberg Lund	
Kurver tøy	09:40 - 10:20	Tonje Gynnild Nordvik	
Kurver tøy	09:40 - 10:20	Stina Skatland Mork	
800 m			
Måldommer	10:20 - 11:05	Toril Lauritsen Nyborg	
Dommer sving 1	10:20 - 11:05	Siri Alette Aurstad	
Dommer sving 2	10:20 - 11:05	Jenny Nyborg	
Rundeteller	10:20 - 11:05	Siri Eide Storaas	
Rundeteller tavle	10:20 - 11:05	Petter Spolèn	
Kurver tøy	10:20 - 11:05	Anna Skistad	
Kurver tøy	10:20 - 11:05	Nora Lysberg Lund	



# Dommeroppgaver

- Ny håndbok (2023)



# OBS OBS

Lørdag



12:35	12:45	13:15	KS	Kule	Finale	15:03
12:35	12:45	13:15	KS para	Kule	Finale	15:08
13:10	13:20	13:30	KS	3000m kappgang	Finale	14:10
13:10	13:20	13:30	MS	5000m kappgang	Finale	14:15
14:25 Offisiell åpning						
14:20	14:30	14:40	MS	60m semi	Semifinale 1	

Søndag

10:00	10:10	10:40	KS	Høyde	Finale	12:07
10:28	10:38	10:48	MS	800m	Finale heat B	11:33
10:36	10:46	10:56	MS	800m	Finale heat A	11:33
10:55	11:05	11:15	KS	60m hekk	Finale	11:58
11:05	11:15	11:25	MS	60m hekk	Finale	12:01
11:00	11:10	11:40	KS	Lengde	Finale	13:56
11:25	11:35	11:45	KS	3000m	Finale	13:30





## Sendinger på TV og Nett

Hele mesterskapet Streames på [www.Friidrettskanalen.no](http://www.Friidrettskanalen.no)

NRK gjør opptak, og sender oppsummeringer fra begge dager:

Lørdag: NRK1 kl. 18:20 – 19:00

Søndag: NRK1 kl. 18:20 – 19:00

Nettsider med oppdateringer: [www.nminne2024.no](http://www.nminne2024.no)



