

Hej alla funktionärer!

Först av allt ett stort TACK för att DU ställer upp och hjälper till vid MAIK Indoor 2019.

Årets tävling blir högklassig med drygt 2000 starter och genomförs som vanligt för tävlingsklasserna P/F 10-17 år + M/K (60 m, 800 m och stav).

Med många starter och ett komprimerat tidsprogram hänger givetvis mycket på er funktionärer och vi ber er därför att komma i tid till tävlingen och därefter ”driva på” er respektive station så att vi undviker onödiga förseningar.

Alla funktionärer samlas inne i Friidrottens Hus nedanför sekretariatet senast 45min före din gren startar.

**(Serveringens funktionärer samlas klockan 08.00 båda dagarna, anmäl er till Anette Israelsson på plats).**

Ni som har **bakat** lämnar detta direkt när ni kommer i caféet.

Tävlingarna pågår under drygt 7 timmar/dag och alla funktionärer får fika + mat under dagen (fika/matkupong får ni i samband med att ni prickar av er).

Alla funktionärer får också en funktionärsväst i samband med avprickningen. Denna ska bäras på innerplan under tävling och återlämnas efter tävlingens slut.

Välkomna till Friidrottens Hus helgen 23-24 februari

/Mölndals AIK

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Funktionärer MAIK Indoor 2019** | | | |
| **Lördag 23 februari** | **Friidrottens Hus** | **Söndag 24 februari** | **Friidrottens Hus** |
|  |  |  |  |
| **Tävlingsledare** | **Lars Jönsson** | **Tävlingsledare** | **Barbro Lidström** |
| **Speaker** | **Stefan Rönnäs** | **Speaker** | **Stefan Rönnäs** |
|  |  |  |  |
| **Eltid/Sekretariat** | **Christer Falk** | **Eltid/Sekretariat** | **Christer Falk** |
|  | Göran Odmyr (eltid) |  | Göran Odmyr (eltid) |
|  | Linda Carlsson (resultat) |  | Anders Jernberg (resultat) |
|  | Andreas Bengtsson (tavlan) |  | Andreas Bengtsson (tavlan) |
|  | Liselotte Palmqvist (skriver eltid) |  | Roselinde Persson (skriver eltid) |
|  | Marie Y Nilsson (kopiering) |  | Veronica Lundberg (kopiering) |
|  | Maria Bayer (ordonnans) |  | Astrid Lees (ordonnans) |
|  |  |  |  |
| **Startupprop** | **Janne Palmqvist** | **Startupprop** | **Daniel Persson** |
|  | Lars Jönsson |  | och medhjälp |
|  |  |  |  |
| **Prisutdelning** | **Ulrica Wahlén** | **Prisutdelning** | **Anna Grahn** |
|  | Victoria Gunnarsson |  | och medhjälpare |
|  |  |  |  |
| **Servering** | **Anette Israelsson** | **Servering** | **Anette Israelsson** |
|  | Eva Clarelid |  | Malin Lundberg |
|  | Anna Elgemark |  | Anna Elgemark (till 13) |
|  | Anna Westerlund |  | Anna Lenninger |
|  | Anna Bergman |  | Karin Fransson |
|  |  |  |  |
| **Målet** | **Håkan Jönsson** | **Målet** | **Ulrika Molinder** |
|  | Urban Olsson |  | Henrik Lundberg |
|  | Cecilia Wikell |  | Jessica Ehrnborg |
|  | Jens Persson |  | Johan Ederönn |
|  | Marcus Letho |  | Henrik Ekengren |
|  | John Haagen |  | Marco Bertilsson |
|  | Mathias Colliander |  | Mathias Colliander |
|  | Sofia Wallerbert |  | Christoffer Lundell |
|  |  |  |  |
| **Hoppgrop 1** | **Izehi Ileso** | **Hoppgrop 1** | **Izehi Ileso** |
| (Mittengropen) | Johan Holmén | (Mittengropen) | Henrik Staaf |
|  | Anna Grahn |  | Ellen Staaf |
|  | Karin Stagemyr |  | Karin Stagemyr |
|  | Joakim Stagemyr |  | Joakim Stagemyr |
|  | Charlotte Andersson |  | Henrik Hellgren |
|  | Patrik Andersson |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Hoppgrop 3** | **Emilia Hammarström** | **Hoppgrop 3** | **Emilia Hammarström** |
| (Närmast gymmet) | Nina Krutrök | (Närmast gymmet) | Desiré Rex |
|  | Stein Ulstein |  | Göran Fäldt |
|  | Nils Krutrök |  | Rebecka Partheen |
|  | Per Persson |  | Åsa Söderström |
|  | Stefanie Tamm |  | Samuel Sundbrandt |
|  | Fritz Schweikart |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Hoppgrop 4** | **Funktionärer från Höjd 2** | **Hoppgrop 4** | **Funktionärer från Höjd 2** |
| (I Löpargången) |  | (I Löpargången) | (+ extra funktionär) |
|  |  |  |  |
| **Höjd 1** | **Magnus Bayer** | **Höjd 1** | **Joakim Askelund** |
| (Närmast målet) | Johan Elander | (Närmast målet) | Rose-Marie Conway |
|  | Camilla Elander |  | Anders Korsgren |
|  |  |  | Miriam Persson (del av dagen) |
|  |  |  |  |
| **Höjd 2** | **Per Krenauer** | **Höjd 2** | **Per Krenauer** |
| (Närmast kulan) | Jonas Henriksson | (Närmast kulan) | Jonas Henriksson |
|  | Karin Larsson |  | Claes Lenninger |
|  | Daniel Dahlin |  | Martin Bergqvist (del av dagen) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Stav** | **Joakim Askelund** |  | **OBS - båda tävlingsdagar** |
|  | Hanna Askelund |  | **Alla Höjd 2-funktionärer går direkt** |
|  | Magnus Baunge |  | **efter avslutat höjdhopp till** |
|  |  |  | **Längdgrop 4 för P/F10 Längdhopp** |
|  |  |  |  |
| **Kula** | **Kristian Pettersson** | **Kula** |  |
|  | Joachim Ek |  | Joachim Ek |
|  | Gabriel Sjöholm |  | Veronica Fäldt |
|  | Lars Karlsson |  | Mathias Dahl |
|  | Sofia Idermark |  | Helena K Helldén |
|  | Lena Gross |  | Patric Sundström |
|  |  |  | Cecar Facuse |
|  |  |  |  |
| **Läktare fredag** | **Sigge Knudsen** | **Läktare söndag** | **Direkt efter tävlingarna hjälps vi åt** |
|  | och medhjälpare |  | **att städa och skjuta in läktaren!** |
|  |  |  | **Sigge Knudsen ansvarig** |
|  |  |  |  |
| **Sjukvård** | **Göteborgs sjukvårdstjänst** | **Sjukvård** | **Göteborgs sjukvårdstjänst** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tidsprogram MAIK Indoor 23-24 feb 2019** | | | | | | |  | |  | |  | |
| **Lördag** | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Lörd** | **Löpning** | **höjd 1** | **höjd 2** | **grop 1** | **grop 3** | **grop 4** | | **kula** | | **stav** | |
| 10.00 | F10 60m fö (6) |  |  | F17 längd (18) | P11 längd (32) |  | | P12 (15) | | F15 (17) | |
| 10.25 | F11 60m fö (5) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 10.45 | F12 60m fö (5) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 11.05 | F13 60m fö (3) |  | F11 (20) |  |  |  | | P13 (14) | |  | |
| 11.18 | F14 60m fö (5) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 11.35 | F15 60m fö (3) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 11.50 | F17 60m fö (2) | F13 (27) |  |  |  |  | |  | |  | |
| 12.00 | K 60m fö (2) |  |  | F14 längd (49) | P12 längd (23) |  | |  | |  | |
| 12.08 | M 60m fö (2) |  |  |  |  |  | | P11 (21) | | P15 (14) | |
| 12.25 | P13 häck fö (2) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 12.38 | P14 häck fö (1) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 12.43 | P15 häck Fi |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 12.53 | P17 häck Fi |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.00 | F12 60m Fi A+B | P14 (9) |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.08 | F11 60m Fi A+B |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.16 | F10 60m Fi A+B |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.24 | F13 60m Fi A+B |  | F12 (20) |  |  |  | |  | |  | |
| 13.32 | F15 60m Fi |  |  |  |  |  | | F10 (35) | |  | |
| 13.37 | F17 60m Fi |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.42 | K 60m Fi |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13.47 | M 60m Fi |  |  |  | F13 tresteg (20) |  | |  | |  | |
| 13.52 | F14 60m Fi A+B |  |  |  |  |  | |  | | K (8) | |
| 14.07 | P13 häck Fi | P17/P15 |  |  |  |  | |  | |  | |
| 14.20 | P12 200m (6) | (7+5) |  |  |  |  | |  | |  | |
| 14.25 |  |  |  | F15 längd (24) |  |  | |  | |  | |
| 14.42 | P13 200m (6) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 15.00 | P14 200m (6) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 15.10 |  |  |  |  |  | P10 längd | |  | |  | |
| 15.18 | P15 200m (4) |  |  |  |  | (30) | | F14 (17) | | M (4) | |
| 15.35 | F11 600m (2) |  |  |  | P13 längd (21) |  | |  | |  | |
| 15.50 | F12 600m (2) |  |  | P17/P15/P14 tresteg |  |  | |  | |  | |
| 16.05 | F13 800m (1) |  |  | (8+4+8) |  |  | |  | |  | |
| 16.13 | K 800m (1) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 16.19 | M 800m (1) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 16.25 | F14 1000m (2) |  |  |  |  |  | | F17/F15 (3+6) | |  | |
| 16.38 | F15 1000m (2) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 16.51 | P10 600m (2) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 17.06 | P17 400m (2) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 17.12 | F17 400m (2) |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Grop 1 | Mittengropen |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Grop 3 | Gropen mot styrkehallen | |  |  |  |  | |  | |  | |
| Grop 4 | Gropen i löpargången | |  |  |  |  | |  | |  | |
| Obs! | I Längd/kula P/F 12 och yngre har samtliga tävlande fyra försök! | | | | | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  | |  |  |  | | | | | | | |  | |  | |
| Grop 4 | Gropen i löpargången |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tidsprogram MAIK Indoor 23-24 feb 2019** | | | | | |  |  |
| **Söndag** | |  |  |  |  |  |  |
| **Sönd** | **löpning** | **höjd 1** | **höjd 2** | **grop 1** | **grop 3** | **grop 4** | **kula** |
| 10.00 | P10 60m fö (3) |  |  | F17/F15 tresteg | F11 längd (39) |  | P17/15/14 |
| 10.12 | P11 60m fö (4) |  |  | (6+16) |  |  | (6+4+7) |
| 10.28 | P12 60m fö (5) |  |  |  |  |  |  |
| 10.48 | P13 60m fö (2) |  | P11 (23) |  |  |  |  |
| 10.56 | P14 60m fö (3) |  |  |  |  |  |  |
| 11.10 | P15 60m fö (2) | P12 (18) |  |  |  |  |  |
| 11.18 | P17 60m fö (2) |  |  |  |  |  |  |
| 11.32 | F13 häck fö (4) |  |  |  |  |  | P10 (21) |
| 11.40 |  |  |  | P14 längd (19) |  |  |  |
| 11.54 | F14 häck fö (2) |  |  |  |  |  |  |
| 12.02 | F15 häck fö (2) |  |  |  |  |  |  |
| 12.15 | F17 häck fö (2) |  |  |  | F12 längd (55) 54 |  |  |
| 12.28 | P15 60m Fi |  |  |  |  |  |  |
| 12.32 | P10 60m Fi A+B |  |  |  |  |  |  |
| 12.40 | P11 60m Fi A+B |  |  |  |  |  |  |
| 12.48 | P12 60m Fi A+B | F15 (14) |  |  |  |  | F13 (16) |
| 12.56 | P13 60m Fi |  |  | P15 längd (10) |  |  |  |
| 13.00 | P14 60m Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.05 | P17 60m Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.15 | F13 häck Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.22 | F14 häck Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.27 | F15 häck Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.34 | F17 häck Fi |  |  |  |  |  |  |
| 13.45 | P17 1500m (1) |  | F14 (13) |  |  |  |  |
| 13.55 | F17 1500m (1) |  |  | P17 Längd (11) |  |  |  |
| 14.05 | P13 800m (1) |  |  |  |  |  | F11 (28) |
| 14.12 | F10 600m (3) |  |  |  |  |  |  |
| 14.20 |  | P13 (13) |  |  |  |  |  |
| 14.27 | P11 600m (2) |  |  |  |  |  |  |
| 14.37 | P12 600m (2) |  |  |  |  |  |  |
| 14.47 | P14 1000m (1) |  |  |  |  |  |  |
| 14.53 | P15 1000m (1) |  |  |  |  |  |  |
| 14.59 | F12 200m (11) |  |  | F14 tresteg (16) | F13 längd (41) | F10 längd | (51) |
| 15.30 |  | F17 (9) |  |  |  |  |  |
| 15.40 | F15 200m (11) |  |  |  |  |  | F12 (34) |
| 16.15 |  |  |  | P13 tresteg (6) |  |  |  |
| 16.20 | F13 200m (12) |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 | F14 200m (11) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grop 1 | Mittengropen |  |  |  |  |  |  |
| Grop 3 | Gropen mot styrkehallen | |  |  |  |  |  |
| Grop 4 | Gropen i löpargången | |  |  |  |  |  |
| Obs! | I Längd/kula P/F 12 och yngre har samtliga tävlande fyra försök! | | | | |  |  |

****

**PM MAIK INDOOR**

**23-24 FEBRUARI 2019**

**Omklädning:**

Omklädningsrum med duschmöjligheter finns i Slottsskogshallen.

Även på nedre plan i Friidrottens Hus, intill trappan går att byta om men där gäller endast omklädning (ej dusch).

**Uppvärmning:**

Slottsskogshallen eller utomhus.

OBS Ingen uppvärmning i Friidrottens Hus!

**Nummerlappar:**

Endast löpning 400m och längre som delas ut vid startuppropet.

**Utrustning:**

Max 6mm spiklängd i löpgrenar respektive 9mm i hopp.

Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, så att alla får plats att sitta.

**Upprop/avprickning:**

Avprickning endast i LÖPGRENAR och senast 60 min före start!

Ingen avprickning för teknikgrenar.

Upprop vid respektive startplats för alla grenar 15 min före start.

Passa tiden, så hjälper du oss att kunna genomföra tävlingen på bästa sätt.

**Parkering:**

Vi hänvisar till parkeringsplatserna och grusplanerna runt FriidrottenHus/Slottsskogsvallen.

Avgift gäller.

**Prisutdelningar:**

Fortlöpande under tävlingsdagarna.

Segraren får pris i seniorklasserna, 3 priser P/F15-17,

6 priser P/F 11-14 och i 10 årsklassen får alla pris

(och där i direkt anslutning till avslutad tävlingsgren).

**Resultatservice:**

Se trackandfield.se, anslagstavlor under sekretariatet.

**Vidarekvalificering**

**löpning:**

"Final direkt" (A-, B-heat etc) sträckor 200m o längre.

60m 8 (resp 16) till A-final (och B final) A- och B-final vid fler än 24 startande.

Endast finalkvalificering på tider.

**Försäljning**

**sportutrustning:**

Intersport samt Casall kommer med ett stort sortiment till fantastiska priser!

**Servering:**

Vi kommer att ha en riklig servering båda tävlingsdagarna på våning 2 med toast, korv med bröd, kaffe, hembakat fikabröd, godis, läsk m.m. Kontant eller Swish är det som gäller (ej kortbetalning).

**Höjningsschema**

**Höjd:**

**P17**: 147 - 152 - 157 - 162 - 167 - 172 - 176 - 180 - 183 + 3cm

**F17:** 133 - 138 - 143 - 148 - 152 - 156 - 159 - 162 + 3cm

**P15:** 142 - 147 - 152 - 157 - 162 - 166 - 169 - 172 + 3cm

**F15:** 125 - 130 - 135 - 140 - 144 - 148 - 151 - 154 + 3cm

**P14:** 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 150 - 153 - 156 + 3cm

**F14:** 120 - 125 - 130 - 135 - 139 - 142 - 145 - 148 + 3cm

**P13:** 118 - 123 - 128 - 133 - 137 - 140 - 143 - 146 + 3cm

**F13:** 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 135 - 138 - 141 + 3cm

**P/F12:** 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 129 - 132 - 135 + 3cm

**P/F11:** 90-95-100-105-110-115-120-124-128-131 + 3cm

**Stav:** Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.

**Plankor**

**Längd:** Zon upp till och med 13 år därefter planka.

**Tresteg: P17/M**: 8m, 10m samt 13m

**F17:** 8m och 10m

**P15:** 8m och 10m

**F15:** 7m och 9m

**P14:** 7m och 9m

**F14:** 7m och 9m

**P13:** 6m och 8m (zon)

**F13:** 6m och 8m (zon)

**Längd/kula:** I längd och kula P/F12 och yngre har samtliga tävlande 4 försök.

**Välkomna!**