



UM innendørs i Bærum Idrettspark 6. - 8. mars 2020

Nettside: <http://tyrving.idrett.no/10/um/>

UM er for utøvere født fra 1998 til 2005.



Påmelding – frist 25.02.2020

Påmelding må gjøres av hver enkelt utøver. Online påmelding via MinIdrett -

<https://minidrett.nif.no/>

For medlemmer i Steinkjer Friidrettsklubb dekker klubben startkontingent.

Min Idrett er din personlige side inn mot idrettens medlemsregister og idrettssystemene. [Min Idrett brukerveiledning](#).

Friidrettskretsen organiserer felles overnattingstilbud

[Overnatting mesterskapene](#)

Under UM bestiller kretsen overnatting ved Thon Hotel Oslofjord i Sandvika.

UM innendørs Bærum 10 stk. 1-sengs, 20 stk. 2-sengs- og 5 stk. 3-sengsrom.	5. – 8.mars.	Thon Hotel Oslofjord i Sandvika	Pr.pers. pr. natt kr 400,- inkl. frokost	Pr.pers. pr. natt kr 500,- inkl. frokost.	Pr.pers. pr. natt kr 800,- inkl. frokost.	Klubbene må binde seg til bestilte rom 4 uker før ankomst. Ikke benyttede rom blir overdratt til andre kretser.
--	-----------------	------------------------------------	--	---	---	---

Klubbene må bestille overnatting fire uker før mesterskapet.

Utøvere og foresatte som ønsker å være med på fellesopplegg vedr. overnatting, må melde fra til Jorunn Grande innen 1. februar 2020.

e-post: jorunn.grande@nord.no

telefon: 944 36 228

Dersom du må trekke deg fra mesterskapet på grunn av sykdom eller skade, vil klubben sende deg faktura for overnattingen. Du må bruke din forsikring (gjennom lisensen du har betalt) og kreve dekning av utgiftene via denne. Dette gjelder utøvere som melder seg på fellesopplegget for overnatting, men som må trekke seg etter at fristen for å melde fra til kretsen har gått ut.

Egenandel overnatting

Kretsen sender faktura til klubbene i etterkant.

Foresatte dekker alle kostnader selv. For utøvere dekker klubben 50% av kostnadene til overnatting (i regi kretsen).

Klubben sender faktura til utøvere og foresatte i etterkant.

Reise

Den enkelte deltaker må selv bestille og dekke utgifter til reise. De som er kontraktsutøvere kan kreve refusjon av reiseutgifter innenfor rammene av kontrakten.

Vi anbefaler å være tidlig ute ved kjøp av flybilletter. Dere som er under 26 år bør undersøke muligheter for å bestille ungdomsbillett med SAS eller Norwegian. Hos SAS er det ingen ekstra kostnad med bagasje.

SAS og Norwegian har ulike bestillingsmåter for ungdomsbilletter. Hos SAS velger du 1 Ungdom i Rulletekstfeltet **Reisende**. Hos Norwegian må du legge inn Kampanjekode UNDER26.

SAS

Fra* Trondheim TRD	Til* Oslo OSL	Utreise*	Hjemreise*	Reisende* 1 Ungdom	SØK
-----------------------	------------------	----------	------------	-----------------------	------------

Norwegian

Har du en kampanjekode?

UNDER26	Vis kampanjepriser
---------	--------------------

NB. På søndag må du ta høyde for at konkurransene varer hele dagen, så ta hensyn til dette når du bestiller hjemreise. Du bør ha flyavgang på tidligkvelden.

Dagsprogram (oppdatert info på stevnets nettside)

	G15	G16	G17	G18/19	G20/22	J15	J16	J17	J18/19	J20/22
60m	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
200m	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn
400m			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
800m	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
1500m	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Kappgang	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Hekk	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Kule	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
Lengde	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Tresteg	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Søn	Søn	Søn	Fre	Fre
Høyde	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør
Stav	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre

Kvalifiseringskrav

Begrenset plass gjør det nødvendig med kvalifiseringskrav for 200 m og 400 m.

	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
200 m ¹	27,00	25,75	25,25	24,99	24,49
400 m ²			56,99	55,99	54,99
	J15	J16	J17	J18/19	J20/22
200 m ¹	28,80	28,40	28,20	27,99	27,99
400 m ²			67,00	65,5	64,99

¹ = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,3 sek.

² = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,2 sek