

Her er noen tips til deg som er på et stort friidrettsstevne for første gang:



Startnummeret kan du hente på Hovedtribunen - nærmest Nadderudhallen - hvor det vil det være en person fra Tyrving tilstede stort sett gjennom hele stevnet. Der kan du hente startnummer og få informasjon. Hvis det ikke er noen der, kan du henvende deg i **startnummerutdelingen** som er rett bak hovedtribunen.

Startnummeret skal brukes under alle øvelsene. Det festes på magen med fire sikkerhetsnåler. Det er ikke lov til å brette startnummeret slik at teksten ikke kommer med. Dersom du skal løpe stafett, vil du få eget startnummer utlevert rett før stafetten starter.

Bak Hovedtribunen henger det avkryssingslister som gjelder for løpsøvelsene. For å få løpe må du **senest en time før din øvelse starter**, krysse deg av slik at vi vet at du skal delta - og at du er kommet til stadion. Kryss deg av i god tid så unngår du problemer. Du må selv sørge for oppvarming og at du er ved startstedet ca. 15 min før øvelsen skal starte.

Når det gjelder **kast og hoppøvelsene**, så er det ingen avkryssingslister som for løp. Her er fremmøte på øvelsesstedet 15 min før øvelsene, og så vil øvelseslederen sjekke at alle er der.

Trenger du piggsko, joggesko eller annet friidrettsutstyr før DnB Tyrvinglekene, så vil **Oslo Sportslager** ha salg av dette så lenge lekene varer. De vil holde til i de røde brakkene over den gamle garderoben.

Ta kontakt hvis du har noen spørsmål.

Mvh Kirsten Larsen
Mail: friidrett@tyrving.no
Tlf. 91854384