

## Tilmelding til stævner

Tilmeldinger går altid gennem klubben. Dette sker gennem klubbens tilmeldingsmodul på klubbens website [www.hif-atletik.dk](http://www.hif-atletik.dk). Der findes et link i venstre menu med link til stævnetilmelding. Har du brug for hjælp så spørg trænerne.

Når du tilmelder dig til stævner, skal du først finde udbuddet af øvelser på den arrangerende klubs website. Under tilmeldingen til hvert stævne er der typisk en URL til mere information omkring stævnet. Her finder du øvelser for de enkelte aldersgrupper samt praktisk information. Husk at aldersklasser går på den alder man fylder i løbet af 2018. Så er man født i 2008, stiller man op i aldersklassen 10-11 år. For de fleste vil 1-3 øvelser pr dag være passende, da man ellers bliver for træt.

## Betaling for stævner

Atleten betaler selv startpenge i forbindelse med stævnedeltagelse. Startpenge fremgår af arrangerende klubs website/invitation. Ved deltagelse i HIF atletiks egne stævner (Kronborg Games) er det dog gratis for klubbens egne atleter at deltager.

Startpenge opkræves samlet ved årets udgang. Bemærk at der modregnes 100 kr for hver hjælpertjans (i forbindelse med klubbens egne stævner) forældre har haft i løbet af året.

## Ved stævner

Tidsplan og startlister bliver som oftest opdateret op mod stævnet, og kan findes på arrangerende klubs website. Mød op mindst en time inden start, så I kan nå at orientere jer på stadion og varme op. Man skal altid møde op i god tid ved selve øvelsen. 15 - 20 min før er passende. Der er navneopråb, hvor alle deltagere skal krydses af, og for de tekniske øvelser er der mulighed for prøvespring eller kast. Ved mesterskaber skal man derudover melde sin deltagelse ved afkrydsning senest en time før start.

Vi vil gerne sætte os samlet fra HIF atletik og vi vil forsøge os med at melde et omtrentligt mødested ud inden stævnet. Ved en del stævner benyttes startnumre, og disse udleveres samlet til klubben og opbevares i vores "lejr".

Klubbens trænere kan ikke deltage i alle stævner, og kan have svært ved at følge med i alle atleters tidsskema, opvarmning og øvelser, så forældrene forventes have en aktiv rolle her. Spørg endelig de andre forældre og trænerne til råds - så hjælpes vi ad.

Som udgangspunkt skal forældre befinde sig på tilskuerpladserne og det er kun trænere og aktive som må være på selve stadion. Men, har man yngre atleter med, som har brug for en hjælpende hånd og er der ikke en træner til stede, vil det som oftest være i orden at forældrene følger med ind på stadion under hensyntagen til øvrige aktive. Følg altid anvisning fra arrangerende klub/officials.

Det kan forekomme at Helsingør IF får en hjælpertjans til stævner, som f.eks. at rive sandgraven til længdespring. Her hjælpes de tilstedeværende forældre ad med at dække opgaven.

## Resultater og personlige rekorder

Undervejs i stævner bliver resultater offentliggjort og hænges ofte op på fysiske lister. En del klubber benytter endvidere online systemet "Mars" hvor både startlister og efterfølgende resultater opdateres på Liveboard.

[www.imars.dk/liveboard](http://www.imars.dk/liveboard). For specielt de yngste atleter er det en god ide at hjælpe med at holde styr på personlige rekorder. De forbedrer sig hurtigt i starten, og det er motiverende at kæmpe ikke blot mod de andre men også sig selv.

Ved tilmelding til stævner opgives, hvis muligt den personlige rekord. Dette benyttes ved seedning af løb, hvorved man opnår mere jævnbyrdige heats.

## Klubtøj

Til stævner skal man som udgangspunkt bære en HIF atletik klubtrøje. Der vil nogle gange i løbet af året være mulighed for at bestille klubtøj. Kontakt Jan Skaaning for at høre nærmere.

Har man ingen klubtrøje kan en sort t-shirt bruges ved begynderstævner. Ved mesterskaber skal klubtrøje altid bæres.