



Íslandsmeistaramót Öldunga Innanhúss

Laugardalshöll 13. og 14. Febrúar 2010
Frjálsíþróttadeild ÍR og Frjálsíþróttasamband Íslands

1. Aldursflokkar

Konur: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 ára og eldri

Karlar: 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 ára og eldri

Miðað er við almanaksárið sem keppandi nær viðkomandi aldri. Þannig eru yngstu keppendur í kvennaflokki fæddir 1980 og í karlaflokki 1975.

2. Fyrirkomulag keppinnar

Mótið hefst kl 10:00 báða dagana og er áætlað að því ljúki um kl.12:30 á laugardeginum og um kl. 14:00 á sunnudeginum. Hægt er að kynna sér keppnisgreinar og tímaseðil í mótaforriti inná www.fri.is

3. Skráningar

Skráningar fara fram til miðnættis 11. febrúar í mótaforriti www.fri.is

Einnig er hægt að skrá sig á staðnum báða dagana 30 mínútum áður en keppni hefst.

ATH: Ekki er þörf á að keppa undir nafni félags á MÍ öldunga.

4. Þátttökugjöld

Greiða skal þátttökugjald áður en keppni hefst og er gjaldið 750 kr. á hverja grein fyrir keppanda. Þátttökugjald greiðist inná reikning Frjálsíþróttadeildar ÍR.

Bankaupplýsingar: **0115 – 26 – 14004, kt. 421288-2599.**

Vinsamlegast sendið kvittun á helgaje@internet.is

5. Verðlaun

Verðlaunaafhending verður auglýst síðar eins og verið hefur undanfarin ár.

6. Nafnakall

Fer fram á keppnisstað 15 mínútum áður en keppni hefst í hverri grein.

7. Annað

Einungis eru leyfðir 6 mm gaddar nema í hástökki, þar eru 7mm gaddar leyfilegir.

Vinsamlegast notið aðeins plastlímbönd við merkingar á atrenu- og millimerkjum í stökkum. Íþrótta-, sjúkra- og málningartape eða önnur “mjúk” límbönd sem skilja eftir sig lím í gólfinu eru ekki leyfð.

8. Upplýsingar

Jóhannes, johannes@isam.is S. 856-2762

Margrét, margret1301@gmail.com S. 821-2172

Felix (skráningar), felixs@internet.is S. 669-8315