



Til idrettslagene

INNBYDELSE KM I FRIIDRETT TROMS, LØPSØVELSER (del 1), + HINDS SESONGAVSLUTNING 17. SEP. 2016, STANGNES IDRETTSPARK, HARSTAD

IK Hind inviterer til KM i friidrett, løpsøvelser (del 1), lørdag 17. sep., 2016, kl. 11:30 - 14:30. Stevnet er også sesongavslutning for IK Hind, og arrangeres på Stangnes Idrettspark, Harstad.



Bilder: Stangnes idrettspark, Festspill-lekene.

Logi

Overnatting mulig på Stangnes skole, Stangneshallen, Harstad Camping og byens hoteller.

Påmelding

- **Startkontingent** kr 100,- uansett antall øvelser for rekrutter.
- **Startkontingent** kr 50,- pr. enkeltstart kl. 11-14 år i KM (kun Troms-utøvere)
- **Startkontingent** kr 70,- pr. enkeltstart kl. 15 år -> i KM (kun Troms-utøvere)

Startkontingent innbetales til kto: 4760.19.22262 før stevnet.

Påmelding online med frist lørdag **10. sep. 2016** (www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no).

Spørsmål vedr. påmelding rettes til: Tor Charles Holmgren, mobil +47 454 04 741.

Premiering

De som deltar i løp fra Troms premieres med KM-medaljer for de tre første plassene.

De tekniske øvelsene er ikke KM-øvelser, og premieres med Hind-medaljer.

Deltakere fra klubber utenfor Troms premieres med Hind-medaljer for de 3 første plassene.

Alle rekrutter får 1 deltakermedalje uavhengig av antall øvelser.

ØVELSESPROGRAM:

ADRESSE:
Postboks 647
9486 Harstad

LEDER:
Tor Charles Holmgren
45404741

BANK:
4760.19.22262



Dag 1 – lørdag 17. september:

Jenter rekrutt (7-10 år): 60m, 600m, Lengde, Liten ball
Jenter 11-12 år: 60m, 60mHK, 600m, Lengde, Spyd
Jenter 13-14 år: 60m, 1500m, 60mHK, Lengde, Stav, Spyd,
Jenter 15-16 år: 100m, 400m, 2000m (15)/ 3000m (16), 80mHK, Lengde, Stav, Spyd
Jenter 17-18/19 år: 100m, 400m, 1500m, 3000m, 100mHK, Lengde, Stav, Spyd
Kvinner senior/ veteran: 100m, 400m, 1500m, 3000m, 100mHK, Lengde, Stav, Spyd

Gutter rekrutt (7-10 år): 60m, 600m, Lengde, Liten ball
Gutter 11-12 år: 60m, 60mHK, 600m, Lengde, Spyd
Gutter 13-14 år: 60m, 1500m, 60mHK (13)/ 80mHK (14), Lengde, Stav, Spyd,
Gutter 15-16 år: 100m, 400m, 2000 (15)/3000m(16), 100mHK, Lengde, Stav, Spyd
Gutter 17-18/19 år: 100m, 400m, 1500m, 3000m, 110mHK, Lengde, Stav, Spyd
Menn senior/ veteran: 100m, 400m, 1500m, 110mHK, 3000m, Lengde, Stav, Spyd.

Merk! De som skal delta i stav må regne med kollisjon med andre øvelser, og derfor være forberedt på å løpe litt mellom flere øvelser.

Øvelser med **UTHEVET** skrift er **KM**.

Veteranklassene deles inn i de vanlige aldersklassene 35-39, 40-44, 45-49 år osv..

Velkommen til KM i friidrett i Harstad 17. sep. 2016.

Med sportslig hilsen
IK Hind – Friidrett

Tor Charles Holmgren
Arrangementsansvarlig