



Til idrettslagene

INNBYDELSE TIL KM I FRIIDRETT, ENKELTØVELSER, ALLE KLASSER FOR TROMS 23.-24. AUG. 2014, STANGNES IDRETTSPARK, HARSTAD

IK Hind inviterer til KM i friidrett, enkeltøvelser, lørdag 23. og søndag 24. aug. Stevnet arrangeres på Stangnes Idrettspark, Harstad.



Bilde: Stangnes idrettspark. Nytt halvferdig tribuneanlegg i bakgrunnen.

Overordnet tidsplan

Lørdag 23. aug. 2014	12:00-18:00 (ca)	Konkurranser dag 1
Søndag 24. aug. 2014	10:00-15:00 (ca)	Konkurranser dag 2

Logi

Overnatting vil være mulig på Stangnes skole, Harstad Camping og byens hoteller/ pensjonater.

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** kr 70,- pr. enkeltstart alle klasser (Utøvere utenom Troms Krets).

Startkontingent innbetales til kto: 4760.19.22262 før stevnet.

Påmelding online med frist **18. aug. 2014** (www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no).

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



ØVELSESPROGRAM:

Dag 1 - lørdag 23. august:

Jenter rekrutt (7-10 år):	60m, lengde
Jenter 11-12 år:	60m, 200m, Lengde, Kule
Jenter 13-14 år:	60m, 1500m, Lengde, Stav, Kule, kappgang 1000m
Jenter 15-16 år:	100m, 400m, 1500m, Lengde, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m
Jenter 17-18/19 år:	100m, 400m, 1500m, Lengde, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m
Kvinner senior/ veteran:	100m, 400m, 1500m, 2000mH, Lengde, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m

Gutter rekrutt (7-10 år):	60m, lengde
Gutter 11-12 år:	60m, 200m, Høyde, Kule
Gutter 13-14 år:	60m, 1500m, Høyde, Tresteg, Stav, Kule, kappgang 1000m
Gutter 15-16 år:	100m, 400m, 1500m, Høyde, Tresteg, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m
Gutter 17-18/19 år:	100m, 400m, 1500m, Høyde, Tresteg, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m
Menn senior/ veteran:	100m, 400m, 1500m, 3000mH, Høyde, Tresteg, Stav, Kule, Slegge, kappgang 1500m

Dag 2 - søndag 24. august:

Jenter rekrutt (7-10 år):	600m, kule
Jenter 11-12 år:	60mHK, 600m, Høyde, Spyd
Jenter 13-14 år:	60mHK, 200m, 600m, Høyde, Tresteg, Spyd, Diskos
Jenter 15-16 år:	80mHK, 200m, 800m, Høyde, Tresteg, Spyd, Diskos
Jenter 17-18/19 år:	100mHK, 200m, 800m, 400 mHK, 3000m, Høyde, Tresteg, Spyd, Diskos
Kvinner senior/ veteran:	100mHK, 200m, 800m, 400 mHK, 3000m, Høyde, Tresteg, Spyd, Diskos

Gutter rekrutt (7-10 år):	600m, kule
Gutter 11-12 år:	60mHK, 600m, Lengde, Spyd
Gutter 13-14 år:	60 (13)/80mHK (14), 200m, 600m, Lengde, Spyd, Diskos
Gutter 15-16 år:	100mHK, 200m, 800m, Lengde, Spyd, Diskos
Gutter 17-18/19 år:	110mHK, 200m, 800m, 400 mHK, 5000m, Lengde, Spyd, Diskos
Menn senior/veteran:	110mHK, 200m, 800m, 400 mHK, 5000m, Lengde, Spyd, Diskos

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

Velkommen til KM i friidrett i Harstad 23. - 24. aug. 2014.

Med sportslig hilsen

IK Hind - Friidrett

Tor Charles Holmgren

Arrangementsansvarlig