



Friidrettshelg i Grenland

24.-25. Mai 2014



Herkules Friidrett og Urædd Friidrett ønsker deg velkommen til en stor friidrettshelg i Grenland. På lørdag vil det være Herkuleslekene i Herkules Idrettspark kl. 12.00 og på søndag vil stevne forsette på Kjølnes kl. 11.00 under Kjølneslekene.

Herkuleslekene lørdag

Kjølneslekene søndag

Jenter 8 – 9 år:		60m – kule - lengde	
Jenter 10 – 12 år:	60m – 200m – lengde - spyd	60hk – 600m – høyde – kule	4 x 60 m stafett
Jenter 13 – 14 år:	60 m – 200m – lengde - spyd	60hk – 600m – høyde – stav - kule – diskos	4 x 60 m stafett
Jenter 15 – 16 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	80hk – 200m – 1500m – stav - lengde – diskos – slegge	1000 m stafett
Jenter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav - diskos – slegge	1000 m stafett
Kvinner senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav - diskos – slegge	1000 m stafett
Gutter 8 – 9 år		60m – kule - lengde	
Gutter 10 – 12 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	60hk – 600m – lengde	4 x 60 m stafett
Gutter 13 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	60hk – 600m – lengde – stav – diskos	4 x 60 m stafett
Gutter 14 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	80hk – 600m – lengde – stav – diskos	
Gutter 15 – 16 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge	1000 m stafett
Gutter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge	1000 m stafett
Menn senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge	1000 m stafett

Viktig!! (8-9 åringer(2006-2005) som vil være med 60m på Herkules, må melde seg på i 10 års klassen) og i sin egen klasse på Kjølnes), for jentene gjelder det også lengde og for guttene også kule.

Tidsskjema blir lagt ut på våre hjemmesider: www.herkulesfriidrett.no
www.uraeddfriidrett.no

Påmeldingsfrist: 16. mai 2014

Kontaktperson påmeldinger/etteranmeldinger:

- Herkuleslekene: Geir Vidar Bøe – geir.vidar@toppidretts-gymnaset.no – Tlf. 478 80 540

- Kjølneslekene: Sigrid Midtbø Storkås – sigstor@sf-nett.no – Tlf. 905 84 461

Startkontingent: kr 100,-
Stafett: kr 275,-

Etteranmelding: kr 200,-

Bankkonto: 1604.12 33331

Kontaktpersoner stevne/øvelser:

-Herkuleslekene: Rune Wiborg – rwib@online.no – Tlf. 926 25 594

-Kjølneslekene: Lasse Eikeng- Lasse.Eikeng@Statsbygg.no - Tlf 481 86 544

Overnatting: Det er overnattingsmuligheter på Skien Sportell, tlf. 35 54 10 40. www.skienfritidspark.no/Sportell

Ekstra uttrekningspremier til to jenter og gutter som har deltatt i minimum 2 øvelser begge dager.

Hovedsponsorere Herkules



Fristelsene står i kø

Hovedsponsor Urædd

