



Mjøsdalen Idrettslag

KM VETERAN 2014

KNARVIK STADION 13-14. JUNI

FIL AKS-77 i samarbeid med IL FRI, Laksevåg T&IL, Mjøsdalen IL og Os TF inviterer med dette til KM veteran på Knarvik stadion, **fredag** 13.juni. kl. 18:00 og **laurdag** 14.juni. kl. 12:00.

Statuttar og øvingsutval står på side 53-57 i HFIK årbok 2014.

Påmelding skal registrerast på internett via Sportsadmin eller Min Idrett. Påmeldingsfristen er tysdag 10.juni..

Startkontingent: enkelt start kr. 100,- og stafett kr. 200,-
Innbetaling til FIL AKS-77 sin konto 5291.05.08199

Etterpåmelding: enkelt start kr. 140,- og stafett kr.250.

Tidsskjema blir lagt ut på AKS-77 si heimeside onsdag 11.juni:
<http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=57835>

Premiering: medaljar til dei 3 beste klassevis i kvar øving

Transport: Skyss linje 320 frå Bergen busstasjon til Knarvik skyssstasjon. For rutetider se: www.skyss.no
Rutebåt frå Strandkaiaen til Knarvik fredag kl.16:30

Kontaktpersonar:

John Flatøy : info@knarvikmila.no Tlf: 470 23 334,
Arne Reigstad: arne.reigstad@hotmail.no Tlf: 977 18 476
Kjell Fossen: kjell.fossen@ahkr.uib.no, tlf. 55 25 77 67

Velkommen til ei triveleg kappestrid på Knarvik stadion!

Førebels tidsskjema fredag 13.juni

Løp

18:15 Korthekk menn og kvinner
18:30 200m menn og kvinner
18:50 3000m kvinner (alle) og menn 60+
19:20 5000m menn 35-59
19:50 Kappgang 3000m menn og kvinner
20:20 800m menn og kvinner

Hopp

18:00 Høgde menn
19:00 Høgde kvinner
20:00 Lengde kvinner
20:30 Lengde menn

Kast

18:00 Slegge kvinner (alle) og menn 35-59
19:00 Slegge menn 60+
20:00 Diskos kvinner (alle) og menn 35-59
21:00 Diskos menn 60+

Førebels tidsskjema laurdag 14.juni

Løp

13:00 Langhekk menn og kvinner
13:20 100m menn og kvinner
13:50 400m menn og kvinner
14:30 1500m menn og kvinner
15:00 1000m stafett

Hopp

12:00 Stav menn og kvinner
13:30 Tresteg menn
14:30 Tresteg kvinner

Kast

12:00 Kule menn 60+
12:00 Spyd menn 35-59
13:00 Kule menn 35-59
13:00 Spyd kvinner
14:00 Kule kvinner
14:00 Spyd menn 60+
15:00 Vektkast kvinner (alle) og menn 35-59
16:00 Vektkast menn 60+