

Romerike Friidrett og Lørenskog FIL Inviterer til



30. og 31. mai på Romerike Friidrettsstadion, Lillestrøm

Øvelsesutvalg Lørdag 30. mai

G 7,8,9 60m, lengde, liten ball
G10,11,12 60m, lengde, liten ball, høyde
G13,14 100m, 600m, høyde, kule, diskos
G15,16,17 100m, 800m, høyde, kule, diskos
G 18/19 100m, 800m, høyde, kule, diskos
Menn sr 100m, 800m, høyde, kule, diskos
J 7,8,9 60m, lengde, liten ball
J10,11,12 60m, lengde, liten ball
J13,14 100m, 600m, lengde, diskos
J15,16,17 100m, 800m, kule, diskos
J18/19 100m, 800m, kule, diskos
Kvinner sr 100m, 800m, kule, diskos

Øvelsesutvalg Søndag 31. mai

G10 60m hk, 600m, kule
G11,12, 60m hk, 600m, kule, slegge
G13 60m hk, 200m, lengde, stav, spyd, slegge
G14 80m hk, 200m, lengde, stav, spyd, 300m hekk, slegge
G15 100m hk, 200m, lengde, stav, spyd, 300m hekk, slegge
G16 100m hk, 200m, lengde, stav, spyd, 300m hekk
G17 110m hk, 200m, lengde, stav, spyd, 300m hekk
G18/19 110m hk, 200m, lengde, stav, spyd,
Menn sr 110m hk, 200m, 400m, 3000m, lengde, spyd, stav
G10-12 4x100m stafett
G13-14 4x100m stafett
G15-19 4x100m stafett
J10 60m hk, 600m, høyde, kule
J11,12 60m hk, 600m, høyde, kule, slegge
J13 60m hk, 200m, høyde, stav, spyd, kule, slegge
J14 60m hk, 200m, høyde, stav, spyd, kule, 300m hekk, slegge
J15 80m hk, 200m, høyde, stav, spyd, lengde, 300m hekk, slegge
J16 80m hk, 200m, høyde, stav, spyd, lengde, 300m hekk
J17 100m hk, 200m, høyde, stav, spyd, lengde, 300m hekk
J18/19 100m hk, 200m, høyde, stav, spyd, lengde
Kvinner sr 100m hk, 200m, 400m, 3000m, høyde, spyd, lengde, stav
J10-12 4x100m stafett
J13-14 4x100m stafett
J15-19 4x100m stafett

PREMIE TIL DOBBELT VINNERE
i Romerikslekene / Tyrvinglekene
for deltakere fra 13 til 19 år

Påmelding online: www.friidrett.no
Påmeldingsfrist: 24 mai
Startkontingent : kr 100,- pr øvelse ,
etteranm.kr 150, stafett kr 400,-.
Klassene G/J7-9 betaler kun kr 150,-
for alle øvelser på lørdag
Konto 1503.43.61905
E-post : romerikefs@gmail.com
Informasjon: Se vår hjemmeside
www.romerikslekene.com

