



Elvelekene (nasjonalt stevne) og KM for Buskerud Drammen 17. og 18. september 2016

Drammensalliansen - Hellas/Sturla - inviterer til Elvelekene og KM for Buskerud, Marienlyst friidrettsbane lørdag 17.september og søndag 18.september kl.11:00. (KM for årsklassene 11år og eldre.)

Startkontingent

6 – 10 år kr. 100 for 3 øvelser.
11 - 14 år kr. 80,- pr. øvelse.
15 år og eldre kr. 80,- pr. øvelse.
Etteranmeldelser kr. + 50,- pr. øvelse.

Betaling: Bankkonto 2310 07 28044
Friidrettsalliansen v/ Øivind Berg
Skogbrynet 34, 3032 DRAMMEN

Påmelding:

Online påmelding www.minidrett.no

E-post: admin@sturla.no

Påmeldingsfrist: 11. september 2016

Tidsskjema og annen informasjon legges ut torsdag 15.09 ut på klubbens hjemmesider:

www.sturla.no
www.ifhellas.no

Opplysninger fås ved henvendelse til Øivind Berg tlf. 975 71 080, eller E-post: admin@sturla.no

***** GRATIS PARKERING LANGS FRIIDRETTSBANEN PÅ STEVNEDAGEN*****

VIKTIG INFORMASJON:

- ✓ I løpsøvelsene er det kun mulig med etteranmeldinger dersom det er plass i heatene. (Merk: Årsklasser kan være stått sammen til ett heat)
- ✓ Ingen etteranmeldinger på stevnedagen!
- ✓ Premiering KM for Buskerud: Gull – Sølv – Bronse!
- ✓ Deltakerpremie barn 6–10 år. For øvrig ingen premiering for nasjonale stevne.
- ✓ Garderober i Drammenshallen.
- ✓ Det er ikke KM for barn 6-10 år. Barn 6-10 år har 3 forsøk i lengde og liten ball.
- ✓ Øvrige klasser har 4 forsøk i tekniske øvelser.
- ✓ Manuell tidtaking på 40m (barn 6-10 år). Elektronisk tidtaking i øvrige løp.
- ✓ Av sikkerhetsmessige årsaker blir øvelsene slegge, diskos (spyd) arrangert på slutten av stevnet.
- ✓ I løpsøvelsene er det avkryssing 1 t før start. Gjelder ikke 40m for barn!

Øvelsesprogram lørdag 17.september 2016

Barn	6 -10*)	40 m	lengde	L.ball				
J11				60 mh	Høyde		Kule	
J12				60 mh	Høyde		Kule	
J13	200 m		1500 m	60 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
J14	200 m		1500 m	60 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
J15	100 m		1500 m	80 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
J16	100 m		1500 m	80 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
J17	100 m	400 m	1500 m	100 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
J18-19	100 m	400 m	1500 m	100 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
KS	100 m	400 m	1500 m	100 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G11				60 mh		Lengde	L.ball	
G12				60 mh		Lengde	L.ball	
G13	200 m		1500 m	60 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G14	200 m		1500 m	80 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G15	100 m		1500 m	100 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G16	100 m		1500 m	100 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G17	100 m	400 m	1500 m	110 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G18-19	100 m	400 m	1500 m	110 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
MS	100 m	400 m	1500 m	110 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge

*) ikke KM for barn 6 – 10 år.

Øvelsesprogram søndag 18.september 2016

J11	60 m	600 m				Lengde	L.ball	
J12	60 m	600 m				Lengde	L.ball	
J13	60 m	600 m		200 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
J14	60 m	600 m		200 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
J15	200 m	800 m	2000 m	300 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
J16	200 m	800 m	3000 m	300 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
J17	200 m	800 m	3000 m	300 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
J18-19	200 m	800 m	3000 m	400 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
KS	200 m	800 m	5000 m	400 mh	Stav	Lengde	Spyd	Slegge
G11	60 m	600 m			Høyde		Kule	
G12	60 m	600 m			Høyde		Kule	
G13	60 m	600 m		200 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G14	60 m	600 m		200 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G15	200 m	800 m	2000 m	300 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G16	200 m	800 m	3000 m	300 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G17	200 m	800 m	3000 m	300 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
G18-19	200 m	800 m	3000 m	400 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos
MS	200 m	800 m	5000 m	400 mh	Høyde	Tresteg	Kule	Diskos

VELKOMMEN TIL MARIENLYST STADION I DRAMMEN!