# **SØR NORSK MESTERSKAP og NM VETERAN i Friidrett 23-24. januar 2010**

KIF-friidrett ønsker deg velkommen til Gimlehallen med følgende program:

##### Lørdag 23. januar kl.10.00

|  |  |
| --- | --- |
| Konkurranseklasse | Øvelser |
| GUTTER 10/11/12/13/14 år | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde - kule |
| JENTER 10/11/12/13/14 år | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde - kule |

Lørdag 23. januar kl 16.00

|  |  |
| --- | --- |
| Konkurranseklasse | Øvelser |
| GUTTER 15/16/17/18 år | 60m – 60mHK –800m lengde – høyde – kule |
| JENTER 15/16/17/18 år | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde - kule |
| Herrer senior/ junior | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde- kule - 3000m |
| Kvinner senior/junior | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde – kule - 3000m |
| NM Veteran | 60m – 60mHK – 800m lengde – høyde – kule - 3000m |

Søndag 24. januar kl 10:00 - 13:00

|  |  |
| --- | --- |
| Konkurranseklasse | Øvelser |
| NM Veteran | 1500 m, 3000m kappgang, tresteg, Stille høyde, Stille lengde, Vektkast (ute) |

**Påmelding**

Påmelding på NFIFs påmeldingsskjema eller som e-post, senest 15.januar til: [pamelding@kif-friidrett.no](mailto:toepeder@online.no)

Etteranmeldelser til Sør-Norsk Mesterskap vil bli godtatt dersom dette ikke medfører endringer i tidsskjema, men da mot dobbel startkontingent. NM reglementet gjelder for NM veteran.

Startkontingent: kr.100,- per øvelse og 150,- for veteranutøvere.

Startkontingenten sendes til KIF FRIIDRETT – Sør Norsk mesterskap,

Bankgiro: 30603247066. Startnummer utdeles ikke uten at startkontingent er betalt.

Gimlehallen har banedekke hvor max 6 mm butte pigger er tillatt. Banen er 166 m lang uten doserte svinger.

Finn Kollstad

Tlf: 48999300

Epost: finn @fiko.no