

VETERAN-NYTT

Friidrett



Innholdsfortegnelse:

Fra redaksjonen	2
Hallmesterskapet 2009	2
Sju norske gull i veteran-EM i Ancona, Italia.	4
VETERANSERIEN 2008.....	5
Terminliste 2009 med forbehold om endringer av både dato og arrangør.	8
NM 7/10-kamp Arendal, 23.-24. mai.....	8
NM 4/5-kamp, Egersund stadion, 6. juni.....	9
NM Motbakkeløp i Geiranger 13. juni.	10
NM Maraton Tromsø 20. juni.	11
Nordisk 09 Huddinge/Stockholm 26. til 29. juni.....	13
NM Friidrett for veteraner i Moss, 21.-23. august	20
NM kastfemkamp, Lyngdal 19. sept.	20
NM terrengløp lang løype, Jessheim 3. okt	21
Veteranutvalget	22

Redaktør: Knut Henrik Skramstad

Fra redaksjonen

Kjære friidrettsvenner!

Som nevnt i Veteran-nytt 2/08 har jeg, Knut Henrik Skramstad nå overtatt redaksjonsansvaret også for papirutgaven ved siden av Hjemmesiden , www.Veteranfriidrett.no. Trykking og distribusjon blir fortsatt Kjartan Sølvbergs ansvar. Dessuten må alle som skal arrangere NM med veteranøvelser, henvende seg til Sølvberg for å få tilsendt veteranmedaljer.

Innendørs-sesongen 2009 er nå historie. IL Hellas i Drammen var så sporty at de påtok seg innendørsmesterskapet. Arrangementet gikk greit, og deltakerantallet var det beste på mange år.

Det er dessverre slik at Norge har svak dekning med hensyn til innendørshaller for friidrett. Dessuten nekter Hedemark friidrettskrets å arrangere NM for veteraner. Da vi på et tidlig tidspunkt ikke var sikre på tilgjengeligheten av arrangørsted, tok vi kontakt med IF Gøta i Karlstad som alternativ NM-arrangør (innendørs vektkast med mer). Svenskene var villige og imøtekommende, men ønsket seg en økonomisk garanti for et minsteantall deltakere. Veteranutvalget, med mager økonomi, torde ikke å påta seg dette.

EM innendørs ble avviklet 25.-29. mars i Ancona, Italia. En relativt beskjeden norsk kontingent fikk med seg 7 gull, 5 sølv og 2 bronse. Mer om dette mesterskapet; se side 4.

Veteranserien har som vanlig hatt stor deltakelse. Vi viser til resultatlisten og gratulerer Tønsberg Friidrettsklubb med seieren i 1. div. menn og Veldre IL som vinner av 1. div. kvinner. Vi må igjen takke Knut Alme for vel utført arbeid med resultatlistene og også for arbeidet med regelverket for NM-arrangementer, som nå har sett dagens lys. På statistiksiden får vi stadig oppdateringer og forbedringer. Det er fint. I skrivende stund ligger fortsatt snøen utenfor vinduet, men fuglene er i gang med sine reder. Vi ønsker alle lykke til med ny sesong!

Knut Henrik Skramstad

Hallmesterskapet 2009

IF Hellas med Jan Torgersen i spissen arrangerte et tilfredsstillende mesterskap. Drammen ligger trafikalt meget gunstig til. Det var kjekt å kunne spasere fra hotellet til konkurransearenaen på 5 min. Funksjonærene gjorde en utmerket jobb, men det mangler fortsatt litt på kompetansen og regelverket for veteran-NM. På minussiden må manglende elektronisk tidtaking nevnes. Takk til Arne Warem og datteren Louise som hjalp arrangøren med det datatekniske.

Bildet til høyre viser Jostein Myrvang Larvik Turn IF, strålende fornøyd med igjen å være øverst på pallen i vektkast M60, etter å ha byttet kne. Sølv til Jan Borgen Os Turn Friidrett og bronse til. William Edvardsen Hannevikas IL.



Vektkast er fortsatt en vanskelig øvelse, så lenge vi ikke kan kaste innendørs. Bruk av ridehaller har heller ikke vært noen suksess. At noen pådro seg forkjølelse etter denne runden utenfor Drammenshallen, er lett å forstå. Hallmesterskapet er et vinterarrangement. Så lenge vi ikke har noen hall som egner seg for vektkast, ser vi ingen annen løsning enn slik det nå er.



Det er Tore Michael Engen IL Mogutten som trekker opp denne gruppen på 1500 m fulgt av Atle M Bones fra Strindheim IL, Helge Jakob Horn Ski IL Friidrett og Bjarne Gausvik ASK-77.

Øyvind Trongmo, Korgen IL, som vant, må ha passert før fotografen fikk tatt bildet.



M60, Harald Ødegård Raumnes & Årnes IL og Olav Hagland GTI i tet på 1500 M60, hvor Olav til slutt vant



Mariann Stenbakk Moss IL holder et høyt nivå og har liten konkurranse



Sju norske gull i veteran-EM i Ancona, Italia.

Tekst og foto: Torrey Enoksen

Sju gull, fem sølv og to bronsemedaljer ble beholdningen til de norske utøverne under veteran-EM innendørs i den fantastiske innendørshallen i italienske Ancona 25. til 29. mars. Mest imponerte Øyvind Trongmo i klassen M 55 med hele tre gull av tre mulige. På Bildet har vi Øyvind med den imponerende hallen i bakgrunn. Han er nordlending fra Korgen IL, men bosatt i Trondheim. Gullfesten startet han 25. mars med å vinne 3.000 meteren på tiden 9.58,74 før han på fredagen vant fem kilometer terrengløp på 18.31. På avslutningsdagen ble det gull på 1500 meteren der han ble klokket inn til 4.38,85.



Den norske troppen fikk to dobbelmestere ved bergensjenta Hanne Liland og sandefjordsmannen Kjartan Sølberg. Liland, som starter for TIF Viking i Bergen, vant 3.000 meter kappgang og fem kilometer kappgang landevei i klassen kvinner 35 på henholdsvis 15.30,68 og 26.36.



Sølberg tok hjem gullet både i fem kamp og på 60 meter hekk i herrenes 70-års klasse. I mangelkampen oppnådde han 4.118 poeng etter serien 11,19 på 60 hekk, 4,09 i lengde, 12,15 i kule (4 kg), 1,36 i høyde og 4.09,52 på den avsluttende 1.000 meteren. Det andre gullet kom på korthekkene der han fikk kastet seg først over målstreken på 10,91 foran Kongsbergs Knut Henrik Skramstad på 10,94



51 år gamle Anny Undheim fra IL Framsteg i Sogndal utenfor Kristiansand tok sølv i tresteg (9,83) og på 400 meteren (1.05,10) samt bronse på 200 meteren (29,23) og fjerde plass i lengde (4,63). I yngste veteranklasse (menn 35) ble det sølv på Trond Erik Nilsen i tresteg, der hans lengste hopp ble målt til 14,47. Kappgjengeren Halldis Nagell Dahl (TIF Viking) gikk seg inn til sølv på fem kilometer landvei (33,53) og bronse på 3.000 meter bane (20.04) i kvinnenes 65-års klasse, i tillegg til fjerde plass i terrengløpet.



Anny Undheim løper inn til sølv på 400 m. Kjartan Sølvberg (nærmest) og Knut Henrik Skramstad sikret dobbeltseier på 60 m hekk. Kvetoslav Vykdal CZE i blått fikk bronse.

VETERANSERIEN 2008

7. IL Norodd 20/8 14.631

M e n n

1. DIVISJON

1.	Tønsberg FIK	20/9	16.805	8.	Kongsberg IF	20/5	14.552
2.	Gloppen FIL	20/8	15.987	9.	FIL AKS-77	19/7	14.495
3.	Osterøy IL	20/8	15.837	10.	Stord IL	20/6	13.928
4.	Ask Friidrett	20/7	15.789	11.	Sandefjord T&IF	18/1	13.878
5.	IL Gular	19/8	15.436	12.	Ullensaker/Kisa IL	20/11	13.761
6.	IL Fri	20/11	14.634	13.	Oslo IL	18/7	13.629

Veteran-Nytt

14.	Lånke IL	20/5	12.956
15.	Tønsberg FIK 2. lag	20/7	12.952

16.	Bækkelagets SK	20/6	12.376
17.	FIK BFG Fana	20/8	11.314
18.	Snøgg Friidrett	20/7	11.284
19.	Gloppen FIL 2. lag	20/8	10.620
20.	Fossum IF	14/4	8.897

-	Hannevikas IL
	Lørenskog FIL 2. lag
	Halden IL
	Kolbukameratene
	Sandnes IL 2. lag
	GTI
	GTI 2. lag

2. DIVISJON

1.	Sandnes IL	11.231
2.	IL Trio	10.673
3.	IL Flint	9.902
4.	Mjøsdaalen IL	9.797
5.	Veldre IL	9.789

6.	Osterøy IL 2. lag	9.760
7.	Raumnes & Årnes IL	9.533
8.	Urædd Friidrett	9.177
9.	Steinkjer FIK	9.098
10.	Ski IL	8.857
11.	Eikanger IL	8.200
12.	Oslo Politis IL	7.947
13.	Tønsberg FIK 3. lag	7.440
14.	Os TF	7.152
15.	Odda IL	6.648

16.	Ask Friidrett 2. lag	6.440

17.	Stjørdal FIK	6.293
18.	Laksevåg T&IL	5.305
19.	FIL AKS-77 2. lag	2.174
	Lørenskog FIL	

3. DIVISJON

1.	Gjesdal IL	9.370
2.	IL Dalebrand	8.220
3.	Mjøsdaalen IL 2. lag	6.171
4.	IL Fri 2. lag	6.069
5.	Osterøy IL 3. lag	5.923

6.	IL Gular 2. lag	5.682
7.	Herkules Friidrett	4.698
8.	Løten IL	4.640
9.	IF Hellas	4.272
10.	Spydeberg IL	2.892
11.	IF Klypetussen	2.795
12.	Moss IL	2.458
13.	IL Nybrott	2.287

4. DIVISJON

1.	Sarpsborg IL	4.831
2.	Hegra IL	4.725

3.	IL Trio 2. lag	4.396
4.	Strandebarm IL	4.331
5.	Jøa IL	4.000
6.	Frol IL	3.646
7.	Ogndal IL	3.527

8.	IL Dalebrand 2. lag	3.461
9.	Voss FIL	3.391
10.	Stord IL 2. lag	2.974
11.	Frosta IL	2.897
12.	Inderøy IL	2.886
13.	Namdal Løpeklubb	2.756
14.	Bremnes IL	2.667
15.	IL Trio 3. lag	2.543
16.	Markabygda IL	2.488
17.	Vinne IL	2.465
18.	Herøysund IL	2.432
19.	Skogn IL	2.243
20.	IL Hållingen	2.242
21.	FIK BFG Fana 2. lag	2.059
22.	IL Stjørdals-Blink	2.054
23.	Lyngdal IL	2.049
24.	T&IF Viking	1.959
25.	Eidanger IL	1.938
26.	Raumnes & Årnes IL	1.918
27.	IL Dalebrand 3. lag	1.843
28.	Forra IL	1.643
29.	Mosvik IL	1.436
30.	Sandvollan IL	1.410
31.	Strandebarm IL 2. lag	1.364
32.	IL Fenring	1.354
33.	Stjørdal FIK 2. lag	1.347
34.	Namsen FIF	1.333
35.	IL Dalebrand 4. lag	1.311
36.	IL Fri 3. lag	1.293
37.	Namdal Løpeklubb 2. lag	1.288
38.	IL Aasguten	1.239
39.	Vinne IL 2. lag	1.179
40.	IL Stjørdals-Blink 2. lag	1.173
41.	IL Varden	1.171

42.	IL Trio 4. lag	1.079
43.	Gråmarka IL	1.071
44.	Laksevåg T&IL 2. lag	1.054
45.	Jøa IL 2. lag	1.039
46.	IL Fram	994
47.	Skjelstadmarka IL	961
48.	IL Nybrott 2. lag	957
49.	Ekne IL	931
50.	Kolvareid IL	897
51.	Elvalandet IL	607
52.	Ronglan IL	591
53.	Botnan IL	172

1.	IL Norna-Salhus	5.101
2.	FIK BFG Fana 2. lag	2.189
3.	IL Fri 2. lag	162

	GTI	
	Spillum IL	
	FIL Frisk	
	Bærum Skiklubb	
	Florø T & IF	
	Royal Sport	
	Sparbu IL	

Kvinner

1. DIVISJON

1.	Veldre IL	15/3	13.014
2.	Gjøvik FIK	15/3	12.158
3.	Osterøy IL	15/4	10.813
4.	IL Flint	15/3	10.683
5.	Florø Turn & IF	14/4	10.575

6.	Mjøsdalen IL	15/3	9.993
7.	Kongsberg IF	14/4	7.695

8.	IL Fri	13/4	7.238
9.	FIK BFG-Fana	9/4	6.642
10.	Oslo IL	10/4	6.120
	Kvinesdal IL		

2. DIVISJON

1.	Steinkjer FIK	7.834
2.	Stovnerkameratene	5.206
3.	Moss IL	2.777

4.	Laksevåg T&IL	2.525
5.	Oslo Politis IL	1.743
6.	Ask Friidrett	375

IL Framsteg
Lørenskog FIL
Laksevåg T&IL 2.lag
Ready

3. DIVISJON

4. DIVISJON

1.	Jøa IL	2.900
2.	IL Fenring	2.205
3.	Vinne IL	1.441
4.	Osterøy IL 2. lag	1.269
5.	Forra IL	1.193
6.	Austervoll IK	1.123
7.	T&IF Viking	1.070

8.	IL Stjørdals-Blink	1.038
9.	Stord IL	1.009
10.	Mosvik IL	956
11.	Frosta IL	827
12.	Herøysund IL	734
13.	Beitstad IL	644
14.	Inderøy IL	603
15.	IL Harding	498
16.	Namsen FIF	409
17.	IF Klypetussen	335

Terminliste 2009 med forbehold om endringer av både dato og arrangør.

23. – 24. mai	NM stafetter, Strandebarm	21. – 23. aug	NM veteraner, Moss
23. - 24. mai.	NM 7/10-kamp, Arendal	19. sept	NM kastfemkamp, Lyngdal
29. - 31. mai	_Non – Stadia, Aarhus DEN	27. sept	NM halvmaraton, Oslo
6. juni	NM 4/5-kamp, Egersund	3. okt	NM terrengløp (lange distanser), Jessheim
13. juni	NM motbakkeløp, Geiranger	Terminliste 2010	
20. juni	NM maraton, Tromsø	1. – 6. Mars	VM indoor, Kamloops, BC, Canada,
26. - 28. juni	Nordisk mesterskap, Huddinge	8. – 18. juli	EM Nyiregyhaza, HUN
28. juli – 8. aug	_VM, Lahti, Finland	Terminliste 2011	
		7 - 11 July	_VM, Sacramento, California, USA

Påmelding til internasjonale stevner.

Som vanlig ved internasjonale stevner skal påmelding med startkontingent sendes via veteranutvalget. For førstegangsdeltakere skal fødselsdata bekreftes med kopi fra pass eller førerkort. **Påmeldingsfrist til Veteranutvalget er fredag 10.05 for Nordisk og 28.05 for VM**
Dette skal sendes:

Inger Austbø.

Adresse Falkeløkka 29, 3617 Kongsberg, til konto: 2291.15.20242. Mobil 48093307, E-post: ingerau@online.no . Kursen på Euro settes til gjeldende kurs uka før påmeldingsfristen + 50 øre. Med denne kursen dekkes ekstra kostnader ved pengeoverføring med mer. Husk å sette avsender på pengeoverføringen og hvilket mesterskap det gjelder! De som melder seg på etter fristen, må ta alle pengeoverføringsutgifter selv.

For VM og EM gjelder aldersklassene fra **fødselsdato**. For Nordisk gjelder **fødselsåret**. Se påmeldingene lenger bak

NM 7/10-kamp Arendal, 23.-24. mai

Påmelding

Påmelding online til: post@ikgrane.no

Påmeldingsfrist onsdag 13. mai kl. 23.59.

Starttidspunkt på lørdag 23.: Kontakt Arild Uldal på 37010385 eller 99399261.

Startkontingent kr 250,- inkl. startavgift både for UM og NM, betales inn på konto 2801.09.86526 samtidig med påmelding.

Overnatting: Gunstig avtale med Thon Hotel Arendal, husk å oppgi NM Mangekamp når du bestiller rom.

Friergangen 1

4836 Arendal

Tlf: +47 37 05 21 50

Faks: +47 37 05 21 51

arendal@thonhotels.no

Når det gjelder andre hoteller, gjestehus, campingplasser og hytter, finner du all informasjon på www.arendal.com.

Du kan også kontakte Turistkontoret på telefon 37 00 55 44 eller IK Grane v/ Sissel Haugland Orsteen, tlf. 41484444,

e-post: post@ikgrane.no

NM 4/5-kamp, Egersund stadion, 6. juni

6. juni 2009



VI INNBYR TIL NM MANGEKAMP VETERANER

**4-kamp for kvinner og 5-kamp for menn
på Egersund Stadion
Lørdag 6. juni 2009 kl. 12.00.**

Øvelser kvinner: 100 m, kule, lengde, 800 m.

Øvelser menn: lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m

Påmelding sendes: Arne Warem, Barliveien 11, 4330 Ålgård

eller E-post: awarem@online.no

innen 1. juni.

Kontaktperson: Arne Warem, tlf: 51617299 / 958 67 816

Startkontingent kr. 250,- sendes til Gjesdal IL Friidrett, bankkonto 3280.10.13421.

Eventuell overnatting, kontakt:

Grand Hotell AS

Johan Feyersgate 3, 4379 Egersund

Velkommen til mangekamp
Vennlig hilsen
Gjesdal IL og Egersunds IK.

NM Motbakkeløp i Geiranger 13. juni.

Her kan du fram til fredag 12. juni kl 16.00 melde deg på. Løypa har en høydeforskjell på 1500 meter, at den starter nede ved Geirangerfjorden og har målgang oppe på Dalsnibba. Det er 6 drikkestasjoner og at det i år også er uoffisielt NM i motbakkeritt på sykkel samme dag og i samme trasé.

Påmeldinga er ikkje gyldig før du har betalt inn startkontingenten.

Kontonummer: 4030.07.13892

Adresse: Geiranger frå fjord til fjell, 6216 Geiranger

Kontingenten er på 400,- fram til 5.juni. Deretter 700,- fram til påmeldinga stenger fredag 12.juni kl 16.00.

Dei som ikkje har betalt innan tysdag 9.juni blir bedt om å betale kontingenten på 700,- kontant på løpsdagen. Ingen kortbetaling!



Påmelding til NM

Kravet til NM er at du er med i ein klubb som er tilknytta Norges Friidrettsforbund (for NM i motbakkeløp) Du er sjølv ansvarlig for dette og om krava ikkje er oppfylte vil du bli diskvalifisert frå NM-delen.

Påmeldingsskjema

Fornamn

Etternamn

Adresse

Postnummer

Poststad

Idrettslag, bedrift

Kjønn

Fødselsår

Har du delteke tidlegare?

NM Maraton Tromsø 20. juni.

Påmeldingsskjema

Vennligst vær nøye med å fylle ut alle rubrikkene.

Distanser og startkontingent

	Startavgift	fra 1. mai
• Discover petroleum Marathon m/NM maraton	kr 600	kr 700
• Toro Halvmaraton	kr 300	kr 400
• adidas Mila	kr 250	kr 350
• Coop Minimaraton voksne	kr 150	kr 250
• Coop Minimaraton barn u/16 år	kr 100	kr 200
• Labb og Line Barnelep	kr 80	kr 100
• Irline 10 km (fulleskøyter)	kr 300	kr 400

NBI Coop Nord-medlemmer får 20 % medlemsrabatt på Coop Mini-maraton. Vennligst oppgi de seks sifrene etter 0105 i medlemskortet ved innbetaling.
Coop Nord-medlemsnummer: _____

Efternavn		Født (dd.mm.åå)	
Fornavn		Kvinne	Mann
Adresse			
Postnr.	Poststed		
Land			
E-post			
Mobil		Tit. arbeid	
Klubb			
Discover Petroleum Marathon	<input type="checkbox"/>	NM Maraton	<input type="checkbox"/>
Coop Minimaraton	<input type="checkbox"/>	Toro Halvmaraton	<input type="checkbox"/>
Adriatt lid	<input type="checkbox"/>	adidas Mila	<input type="checkbox"/>
Antall gjennomførte maraton i NSM	<input type="checkbox"/>	Labb og Line Barnelep	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Irline 10 km (fulleskøyter)	<input type="checkbox"/>

Startavgiften betales til konto: 4750 07 73859. Bruk fødselsdato som ID på innbetalingen.

Skjema sendes:
Midnight Sun Marathon
Postboks 821 • 9258 Tromsø
Tlf. 77 67 33 63 • Fax 77 67 33 64
www.msm.no • post@msm.no



20th
MidnightSun
Marathon
Tromsø Norway



20th
MidnightSun
Marathon
Tromsø Norway



discover petroleum

















Andre samarbeidspartnere:
















MIDNIGHT SUN MARATHON 20. JUNI 2009

Midnight Sun Marathon arrangeres for 20. gang, og vi gleder oss til å ønske deg velkommen til vårt jubileumsløp og NIM.

DISTANSER

	Starttid
• Discover Petroleum Marathon, 42 km	kl. 20.30
• Norgesmesterskap maraton, 42 km	kl. 20.30
• Toro Halvmaraton, 21 km	kl. 22.30
• adidas Mila, 10 km	kl. 20.45
• Inline (rullerskøyter), 10 km	kl. 19.00
• Coop Minimaraton, 4,2 km	kl. 20.00
• Labb og Line Barneløp, 1 km	kl. 18.00

NBI Starttidspunkt kan bli endret

Alle løypene er relativt flate og går i hovedsak på asfalt på Tromsøya. Maratonløypa går over Tromsøbrua med største høydeforskjell på 36 m. 10 km, halv- og halvmaratonløypene er kontrollmål av AIMS.



PÅMELDING

Påmelding kan skje helt fram til løpsstart, men kan enkelt skje på www.msm.no. Løperne blir først registrert når betalingen er mottatt. NBI Frst for påmelding til NIM maraton er 6. juni.

LAGSKJEMA

Ta kontakt med MSM-kontoret for å få tilsendt lagskjema/verveskjema. Du kan også laste ned lagskjema fra internett.

KLASSEINDELING

Discover Petroleum Marathon og Toro Halvmaraton,

menn/kvinner: 18-29 år, 30-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75 år og over.

NM-Maraton: Menn/kvinner.

adidas Mila, menn/kvinner: 12-14 år, 15-17 år, 18-29 år, 30-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75 år og over.

Inline og Coop Minimaraton: Menn/kvinner.

Labb og Line Barneløp: 0-10 år uten tid.

STARTNUMMERUTDELING

Startnummer utleveres i Kulturhuset fredag 19. juni kl 12.00-20.00 og lørdag 20. juni fra kl 10.00 og frem til løpsstart. Ta med kvittering/kopi av påmeldingsblanketten.

PREMIERING

Deltakermedalje til alle. T-skjorte for fullført maraton. Deltar du for tredje gang i maraton får du sølvmedalje, og femte gang får du gullmedalje. Premier til de tre beste i hver klasse på maraton, halvmaraton, mila og inline. Premieutdeling foregår søndag 21. juni kl. 12.00. Uavhentede premier tillfaller MSM.

For Coop Minimaraton trekkes det ut premier blant deltakerne på startnummer. Premieutdelingen er kl 21.00 utenfor Kulturhuset. For Labb og Line Barneløp gis det gavepremie til alle. I tillegg vil de fem beste/morsomste kostymene premieres. Premieutdelingen er kl. 19.00.

RESULTATSERVICE

Uoffisielle resultatlister blir slått opp i Kulturhuset etter løpene. Bladet Tromsø gir ut komplett resultat lister og reportasjer fra løpene mandag 22. juni. Resultatene er tilgjengelige på MSM's Internett side www.msm.no.

MSM-SHOP

I vår butikk i Kulturhuset selges enrekke fine MSM- artikler.

Butikken er åpen:

Fredag 19. juni kl 12.00 - 20.00

Lørdag 20. juni kl 10.00 - 24.00

Søndag 21. juni kl 10.00 - 12.00

REFUSJON AV STARTKONTINGENT

Påmeldingen er bindende og betalt startkontingent refunderes ikke. Ved sykdom kan du søke om å få overført startavgiften til 2010. Kvittering samt legeattest må da være sendt oss senest en måned etter løpet.



MØRKETIDSLØP 9. JANUAR 2010

Mørketidsløpet «Polar Night Halfmarathon» er et vinterløp i Tromsø. Løpet arrangeres i mørketiden noe som gir et spesielt preg på arrangementet. Løpet ble første gang arrangert i 2004 og har siden blitt et meget populært løp. Vi ønsker å invitere deg hit til Tromsø i mørketiden, og begynne året med dette løpet. Du kan velge mellom to distanser; Troms Kraftmila (10 km) og Polar Night Halfmarathon (21 km). Påmelding gjør du via www.msm.no. Velkommen!

GRASROTANDELEN

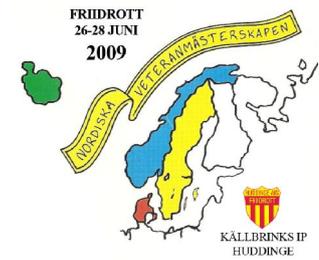
Stort Stiftelsen Midnight Sun Marathon når du leverer tippe- eller bilokupong. Oppgi organisasjonsnummer: 970 423 478 når du tipper.

Nordisk 09 Huddinge/Stockholm 26. til 29. juni.
*På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundets
Veterankommitté*

INBJUDAN

Invitation

KUTSU

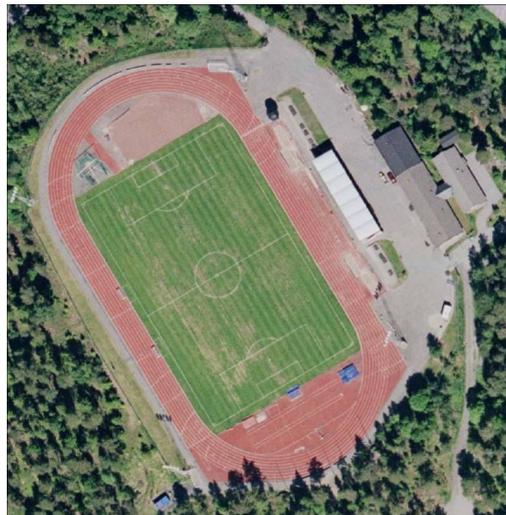


***NORDISKA VETERANMÄSTERSKAPEN
I FRIIDROTT och GÅNG***

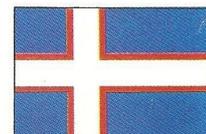
KÄLLBRINKS IP HUDDINGE/STOCKHOLM

26-28 JUNI 2009

***SAMT
KASTMÅNGKAMP 29 JUNI***



www.huddinge-friidrott.org



	<p>Huddinge AIS Friidrott, Gamla Stockholmsvägen 87E. SE-141 32 HUDDINGE – Sweden Tel: 08 – 774 85 25 / +46 8 774 85 25 Mail: tavling@huddinge-friidrott.org Web. www.huddinge-friidrott.org</p>	
---	---	---

Välkommen till Nordiska Veteranmästerskapen i friidrott samt kastmångkamp på Källbrinks Idrottsplats i Huddinge som ligger 20 km söder om Stockholm.

Welcome to the Nordic Championship in Athletic and Throwing Pentathlon on Källbrinks Arena in Huddinge 20 km south of Stockholm

*Tervetuloa pohjoismaiden veteraanimestaruuskilpailuihin ja heittomoniotteluun-
Källbrinkin urheilukentälle Huddingessa 20 km etelään Tukholmasta*

VÄLKOMSTORD -- WELCOME – TERVETULIAISSANAT

Välkommen till Huddinge

Det är en stor glädje att få hälsa Er alla välkomna till Huddinge och till de Nordiska Mästerskapen i friidrott samt i även i kastmångkamp för veteraner. Tävlingarna avgörs på en av de av de vackrast belägna arenorna i Sverige – Källbrinks IP. Tack var ett bra samarbete med Huddinge kommun och dess fastighetsbolag HUGE finns det 8 banor runt om och som i år har fått en helt ny topp och detta är den första tävlingen efter denna stora genomgång.

Huddinge AIS Friidrott bedriver en omfattande ungdomsverksamhet. Vi har träningsgrupper i alla åldrar från 7 år till seniorer och Veteraner. Vår ungdomsverksamhet har också gett oss framgångar på elitnivå.

Inte minst när det gäller mångkamp är föreningen mycket framgångsrik. Inom Huddinge AIS Friidrott tycker vi att det är roligt att återigen ha fått arrangera ett Nordiskt Mästerskap.

Under 2008 så blev Huddinge AIS Friidrott dessutom den bästa Veteranklubben i Sverige och det borgar för att årets tävlingar kommer att hålla en hög nivå i alla klasser. Vi hade dessutom förmånen att få arrangera de Svenska Inomhusmästerskapen såväl 2008 som 2009 i vår nya inomhushall Storängshallen.

Vi har många duktiga funktionärer med stor erfarenhet från många arrangemang. Vi kommer t att tillsammans göra det bästa för att Du som tävlande, ledare eller publik ska få det bästa tänkbara utbytet av tävlingarna i Huddinge

Varmt välkommen och lycka till i tävlingen. Tervetuloa ja onnea kilpailuihin

**Per Öhrland
Huddinge AIS Friidrott
Arrangörskommittén**

ANMÄLAN skall ske till resp nationsförbund. Se separat information från resp land
Citizens from Norway, Denmark, Finland, Iceland please contact your own national Veteran association for the entry form.

Suomen, Islannin, Tanskan ja Norjan kansalaisten tulee lähtenttä ilmoittautumisensa omien valtakunnallisten liittojensa välityhellä

MÄN/MEN/MIEHET				KVINNOR/WOMEN/			
Klass	Födelseår	Klass	Födelseår	Klass	Födelseår	Klass	Födt år
M35	1970-74	M65	1940-44	K35	1970-74	K65	1940-44
M40	1965-69	M70	1935-39	K40	1965-69	K70	1935-39
M45	1960-64	M75	1930-34	K45	1960-64	K75	1930-34
M50	1955-59	M80	1925-29	K50	1955-59	K80	1925-29
M55	1950-54	M85	1920-24	K55	1950-54	K85	1920-24
M60	1945-49	M90	-1919	K60	1945-49	K90	-1919



Fredag 26 juni 2009.		Fri 26th June 2009	
Män	Kvinnor	Men	Women
100m	100 m	100m	100 m
5000m	1500 m	5000m	1500 m
Stav	Höjd	Pole vault	High Jump
Längd	Stav	Long jump	Pole vault
Kula	Spjut	Shot put	Javelin
5000 m Gång arena	5000 m Gång arena	5000m Track walk	5000m Track Walk

s

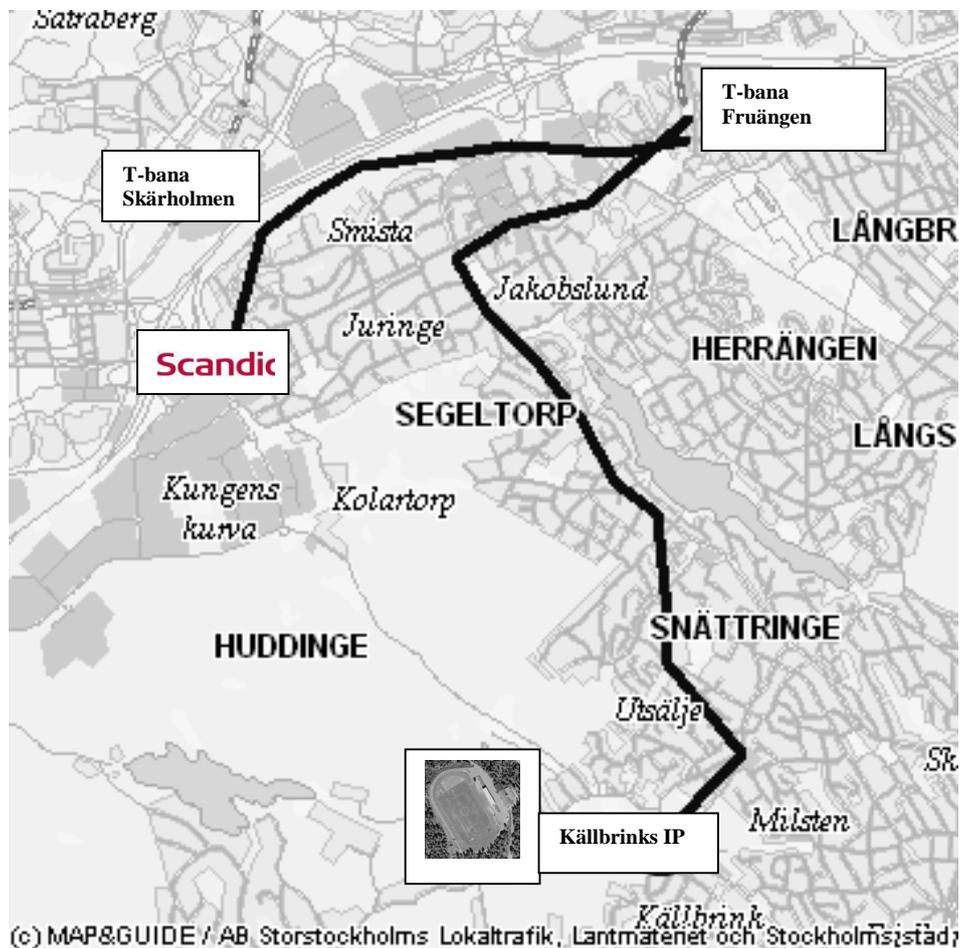
Lör den 27 juni 2009		Sat 27th June 2009	
Män	Kvinnor	Men	Women
200 m	200m	200 m	200m
800 m	800m	800 m	800m
3-400 m häck	3-400 m häck	3-400 m Hurdles	3-400m hurdles
2-3000 m hinder	2000 m hinder	2-3000 m Steeple chase	2000 m Steeple chase
Höjd	Längd	High Jump	Long Jump
Diskus	Kula	Discus	Shot Put
Slägga	Slägga	Hammer	Hammer
Stafett 1000 m	Stafett 1000 m	Relay 1000 m	Relay 1000m

Sön den 28 juni 2009		Sun 28th June 2009	
Män	Kvinnor	Men	Women
400 m	400 m	400 m	400 m
1500 m	5.000 m	1500 m	5.000 m
10.000 m	80-100 m häck	10.000 m	80-100 m Hurdles
80-110m häck, Tresteg	Tresteg	80-110 m hurdles	Triple Jump
Spjut	Diskus	Triple Jump	Discus
Vikt	Vikt	Javelin	Weight
10 km gång landsväg	10 km Gång landsväg	Weight	10 km Road walk
		10 km Road Walk	

Må den 29 juni 2009		Mon 29th June 2009	
Kastmångkamp		Throwing Pentathlon	
Män	Kvinnor	Men	Women
Slägga	Slägga	Hammer	Hammer
Kula	Kula	Shot Put	Shot Put
DiskusSpjut	Diskus	Discus	Discus

Vikt	Spjut Vikt	Javelin Weight	Javelin Weight
-------------	-----------------------	-------------------	-------------------

KARTA/MAP/KARTTA



Scandic

Hotel – Kungens Kurva . (Skärholmen)

Välkommen till Scandic Hotel Kungens Kurva – Officiell samarbetspartner till Huddinge AIS		
Welcome to Scandic Hotel in Kungens Kurva – Official partners xxx to Huddinge AIS		
Tervetuloa Scandic hotelli Kungens Kurvaan - Virallinen yhteysotelli Huddinge AIS.		
Enkelrum/Single room/Yhden hengen huone	SEK 615	
Dubbelrum/Two beds room/Kahden	SEK 750	375/person/person/henk-
3-bäddrum/Three beds room/Kolmen	SEK 920	310/person/person/henk
4-bäddrum/Four beds room/Neljän	SEK 1030	257,50/person/person/henk
Telephone: 08-517 346 13/+ 46 8 517 346 13		
Ange kod/enter code/Anna koodi - Huddinge AIS		

CAMPING – CAMPING HOUSES - MÖKKEJÄ

FLOTTSBRO

6 km from Källbrinks IP

Tel: 08-449 95 85 / +46 8 449 95 85 www.flottsbro.se



ENTRY FORM
Athletes and Companions



PLEASE FILL IN ONE ENTRY FORM FOR EACH PERSON

1. PERSONAL INFORMATION

ATHLETE COMPANION

•FAMILY NAME: _____
 •GIVEN NAME _____
 •ADDRESS: _____
 •ZIP CODE: _____
 •COUNTRY: _____
 •TELEPHONE: _____
 •E-MAIL: _____

_____ -CITY: _____
 _____ -CLUB: _____
 _____ -FAX: _____
 _____ -DATE OF BIRTH: _____ DAY MONTH YEAR

2. CATEGORIES Age on July 27th 2009

SEX	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100+
FEMALE														
MALE														

3. EVENTS PUT AN "X" BESIDE EVENTS ENTERED

X	EVENTS	AGE GROUP	BEST PERFORMANCE OVER THE LAST TWO YEARS (compulsory)
	100 m	W35+, M35+	
	200 m	W35+, M35+	
	400 m	W35+, M35+	
	800 m	W35+, M35+	
	1500 m	W35+, M35+	
	5000 m	W35+, M35+	
	10000 m	W35+, M35+	
	80m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W40+, M70+	
	100m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W35-39, M50-69	
	110m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W35-49	
	200m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W70+	
	300m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W50-69, M60+	
	400 m Hurdles / Hürden / Haies / Vallas	W35-49, M35-59	
	2000m Steeplechase / Hindernislauf / Steeple / Steeple-chase	W35+, M60+	
	3000 m Steeplechase / Hindernislauf / Steeple / Steeple-chase	M35-59	
	5000 m Track Walk / Bahnggehen / Track walk / Track Walk	W35+, M35+	
	8 km Cross Country / Cross Country / Cross country / Carrera de Cross	W35+, M35+	
	10 km Road Race Walk / Strassengehen / Road race walk / Marcha	W35+, M35+	
	20 km Road Race Walk / Strassengehen / Road race walk / Marcha	W35+, M35+	
	Marathon	W35+, M35+	
	Long Jump / Weitsprung / Saut en longueur / Salto Longitud	W35+, M35+	
	Triple Jump / Dreisprung / Triple saut / Salto Triple	W35+, M35+	
	High Jump / Hochsprung / Saut en hauteur / Salto de Altura	W35+, M35+	
	Pole Vault / Stabhochsprung / Saut à la perche / Salto con Pértiga	W35+, M35+	
	Shot Put / Kugelstossen / Lancer du poids / Lanzamiento del Peso	W35+, M35+	
	Discus Throw/ Diskuswurf / Lancer du Disque / Lanzamiento de Disco	W35+, M35+	
	Javelin Throw / Speerwurf / Lancer du Javelot / Lanzamiento de la jabalina	W35+, M35+	
	Hammer Throw / Hammerwurf / Lancer du marteau / Lanzamiento del Martillo	W35+, M35+	
	Weight Throw / Gewichtwurf / Marteau à poignée courte / Lanzamiento de peso	W35+, M35+	
	Heptathlon / Siebenkampf / Heptathlon / Heptathlon	W35+	
	Decathlon / Zehnkampf / Décathlon / Decathlon	M35+	
	Throwing Pentathlon / Werfer-Fünfkampf / Pentathlon (lancer) / Pentathlon (lanzamiento)	W35+, M35+	



4. FEES

Subject	Price	Amount	Total €
Registration fee (includes transportation to the facilities and official booklet)	40€		= 40€
Event Fee (except combined events and marathon)	26€ (per event)	X	=
Decathlon, Heptathlon, Throwing Pentathlon, Marathon	40€ (per event)	X	=
Booklet of Results	15€	X	=
Official Championship DVD	20€	X	=
Athletes' Party	35€	X	=
Offer for accompanying person (includes transportation to the facilities and official booklet)	35€	X	=
Offer for children under 12 (includes transportation to the facilities and official booklet)	15€	X	=
TOTAL			= _____ €

5. ENTRY SYSTEM

All entries of athletes affiliated to the WMA are to be sent to the Masters National Association of their country. Entries will not be accepted without validation stamp. Entrants not affiliated to the WMA, may be accepted only with the approval of WMA. Entries must be accompanied by a photocopy of the participant's birth certificate or passport as proof of the athlete's date of birth.

6. DEADLINE FOR ENTRIES

1ST OF JUNE 2009. Late entries may be accepted but many may not get into Championships' official program. The late fee of extra 25€/event together with the late entry form must be returned to the organising committee no later than 16th of June 2009. No entries will be accepted after this.

7. PAYMENTS

Payments shall be made to the National Masters Association of your country by bank transfer no later than 20th of May 2009. You are asked to send attached copy of the payment together with the Entry Form.

8. DRUG TESTING

WMA will conduct drug / doping tests under the IAAF Procedural Guidelines for Doping Control ("PGDC"). Competitors must declare medication(s) being used when signing a doping control form. Any athlete using a prohibited substance in terms of the PGDC must apply for an exemption to the WMA Doping and Medical Committee.

If exemption is refused the prohibited substance(s) concerned may not be used and should you be selected for testing and test positive this will result in a suspension. (Please note that no medical certificate(s) will be accepted in substitution for an exemption certificate).

If you are granted an exemption certificate this must be produced at the Doping Control Centre if you are selected for a drug/doping test.

Details of prohibited substances and all Doping procedures are included in the Guidelines Booklet that is available from the IAAF, your affiliated IAAF Federation, and the IAAF website.

9. DISCLAIMER

I hereby accept my participation in these WMA Championships under the IAAF/WMA rules. Furthermore I relieve the organisers of any liability for any injury, loss or damage to myself or to my property that I may sustain in the course of the XVIII WMA World Masters Athletics Championships Stadia.

10. DRUG TESTING CONSENT

I, the undersigned, being a competitor of XVIII WMA World Athletic Championships in Lahti, hereby give my consent to be subject to any drug testing requirements at the said Championships.

_____ DATE	_____ ATHLETE'S SIGNATURE
_____ DATE	_____ STAMP AND SIGNATURE OF THE NATIONAL ASSOCIATION



NM Friidrett for veteraner i Moss, 21.-23. august

Moss IL inviterer til NM i friidrett for veteraner på Melløs stadion 21.- 23. august 2009.

Mesterskapsklasser

Veteraner konkurrerer i 5-årsklasser. I NM for veteraner er yngste konkurranseklasse både for kvinner og menn 35-39 år. Det er ingen begrensning oppad når det gjelder 5-årsklasser.

Påmelding

Påmelding skjer på www.nmv2009.no. Man kan også melde seg på via e-post til post@nmv2009.no eller pr brev til Moss IL, Postboks 34, 1501 Moss. Påmeldingsfristen er 7. august 2009. Etteranmelding godtas hvis det er plass i heatene. Ved etteranmelding påregnes det en avgift på kr 100,- i tillegg til vanlig startkontingent.

Startkontingent

Startkontingenten er kr 150,- pr øvelse og kr 400,- pr stafettlag. Startkontingent innbetales til Moss IL, Postboks 34, 1501 Moss. Kontonr: 1080.25.44974. Startkontingent må være betalt før henting av startnummer.

Overnatting

Moss IL har i forbindelse med NM inngått samarbeid med **Mitt Hotell** om rimelig overnatting for NM deltakerne.

Pris pr. døgn i enkeltrom er kr 890,-

Pris pr. person pr døgn i dobbeltrom er kr 575,-

Alle priser er inkludert frokost

Bestilling gjøres på tlf 69 25 77 77, fax 69 25 77 20 eller på mail til mitt-hotell@mitt-hotell.no Bestillingen merkes med "Friidrett"

Andre alternativer:

- Moss Hotell 69 20 24 00
- Refsnes Gods 69 27 83 00
- By the Way 69 23 51 00
- Støtvig Hotel 69 23 61 00
- Moss Vandrehjem 69 25 53 34
- Nes Camping 69 27 01 76
- Fuglevik Camping 69 26 50 89
- Larkollen Camping 69 26 31 94

NM kastfemkamp, Lyngdal 19. sept.

Lyngdal IL
FRIIDRETT

NM kast-5-kamp for veteraner
Lyngdal stadion lørdag 19. september 2009

Lyngdal II-FRIIDRETT inviterer til NM i kast-5-kamp for veteraner lørdag 19. september 2009 kl. 10.00.

Veteran-Nytt

Påmelding sendes
Lyngdal IL-FRIIDRETT
v/ Torrey Enoksen,
Vinkelveien 1 b,
4580 Lyngdal
torrey@online.no

innen 4. september .

Startkontingent kr. 250,- pr startende overføres til konto 3085.30.16922 innen samme dag.
I henhold til reglementet for norske mesterskap vil etteranmeldelse etter påmeldingsfristens
utløp ikke bli godkjent.

For overnatting anbefaler vi Rosfjord Strandhotell (383 41 000) eller
Kvavik Camping (utleieleiligheter) (383 46 132)

Lyngdal ligger vel 70 kilometer vest for Kristiansand og vel 165 kilometer sør for Stavanger
langs E 39. Nærmeste flyplass er Kjevik ved Kristiansand, nærmeste jernbanestasjon Snartemo
vel 30 kilometer fra Lyngdal.

NM terrengløp lang løype, Jessheim 3. okt

Påmelding
Av Per-Einar Roth

Startkontingenten er 150 NOK pr. deltaker, og settes inn på følgende kontonr :
1606 10 29056
Ull/Kisa IL Friidrett,
Postboks 333 2051 Jessheim

Påmeldingsfristen er den 24. september.

Seniorene og klassen mellom 35-49 år stiller samtidig til start. Etter løpet vil vi
publisere en resultatliste for samtlige seniorer, og det vil bli klassevise resultatlister. De
beste veteranene har mulighet til å konkurrere i seniorklassen i tillegg til
veteranklassene.

NB: Vær oppmerksom på at veteranløpere som ønsker å konkurrere i to klasser må
påmeldes både i veteranklasse og i seniorklassen.

Terreng-NM, 2051 JESSHEIM
e-post: hjborgen@gmail.com

Veteranutvalget

Knut Henrik Skramstad

Leder, internasjonale
kontakter, redaktør av
Veteran-Nytt og ansvarlig for
hjemmesiden.
Kloppfossveien 7
3615 Kongsberg
Telefon: 32734290
Mobil: 90542159
E-post: khnr-s@online.no

Grete Rivenes

Reisekoordinator, Drakter med
mer.
Frøyasvei 21
2800 Gjøvik
Telefon: 61175186
Mobil: 47413510
E-post: lbrive@online.no

Knut Alme

Lagserien, poengberegning,
rekorder og statistikk.
Johan Castbergsvei 2
0673 Oslo
Telefon: 22321971
Jobben: 22579768
Mobil: 91709110
E-post: knut.alme@friidrett.no

Kjartan Sølvberg

Distribusjon av Veteran-Nytt
og medaljer.
Ø. Gokstadvei 27
3228 Sandefjord
Telefon: 33468115
Mobil: 93207748

Inger Austbø

Kasserer, påmeldinger til
internasjonale stevner utenfor
Norge.

Falkeløkka 29
3617 Kongsberg
Mobil 48093307
E-post: ingerau@online.no

Vemund Wemundstad

Fagansvarlig lange løp.
Nedre Rælingsveg 141
2005 Rælingen

Telefon: 22213603
Mobil 48055931
E-post: vemwe@online.no

Kjell Fossen

Representant for distriktene.

Lyngveien 44

5101 Eidsvågneset

Telefon: 55 25 77 67

Mobil: 934 25 398 E-post:
kjell.fossen@psypp.uib.no