

VETERAN-NYTT

Friidrett

**Innholdsfortegnelse:**

Fra redaksjonen	2
Veteranantrekk	2
Påmelding til internasjonale stevner.....	3
Hallmesterskapet 2010.....	4
Nordisk Mesterskap i Finland.....	5
Verdensmesterskapet innendørs i Kamloops BC, Canada.	6
Terminliste 2010.....	9
NM Halvmaraton 2010, Sola lørdag 15. mai	10
NM Stafetter 2010 Guldbergaunet – Steinkjer 22.-23. mai.....	10
NM Motbakkeløp Lønahorgi opp 3. juli.....	11
NM 4/5-kamp, Tønsberg 10. juli.....	12
EM i Ungarn 15 – 24 juli	13
NM på bane i Florø 13 – 15 august.....	17
NM kastfemkamp, Heggedal. 28 august.	18
NM Mangekamp 11. og 12 . sept. Trondheim	19
NM terrengløp lang løype, Lillehammer 18. sept.....	20
NM Maraton Oslo 26. september.	21
Veteranutvalget	22

Redaktør: Knut Henrik Skramstad

Fra redaksjonen

Kjære friidrettsvenner!

Veteran-Nytt får stadig færre betalende abonnenter. Men blant de ca. 100 som betaler finner vi mange av våre trofaste venner. De som gjennom mange år har deltatt internasjonalt, hentet hjem mange medaljer og som driver idretten til glede for seg selv og andre. Disse aktive ønsker informasjon om kommende stevner, og de som av en eller annen grunn ikke deltar lenger, ønsker å orientere seg om hva som skjer. Vi mener derfor det er riktig å sende ut papiirutgaven selv om økonomien er marginal. Såpass skylder vi "den eldre generasjon"!

Også i år klarte vi å få til NM innendørs. En lang stund så det stygt ut, og vi hadde som et alternativ å redusere mesterskapet til sprang uten tilløp i en gymsal. Nå ordnet det seg i ellevte time ved at Kristiansand IF påtok seg arrangementet. Takk for det! Mer om dette side 3. Nå ser det ut til å bli flere haller, og vi skal slippe å tigge Hedemark friidrettskrets om hjelp. Hallutsiktene ser så lovende ut at det snakkes om å arrangere innendørs EM i Norge i 2013.

Av internasjonale stevner har vi hatt Nordisk og VM innendørs.

VM innendørs ble avviklet 1. til 6. mars i Kamloops, Canada. En relativt beskjeden norsk kontingent (16) fikk med seg 7 gull, 5 sølv og 2 bronse. Mer om dette mesterskapet side 6. Nordisk i finske Jyväskylä ble avviklet i deres nye flotte hall. Denne skal benyttes under VM i 2012. Dette mesterskapet ble dominert av stor finsk deltakelse, ca 300. Vår relativt beskjedne tropp på 23 kom hjem med 17 gull, 22 sølv og 10 bronse.

Veteranserien ble også denne gangen vunnet av Tønsberg FIK 1. divisjon herrer med den gode påengsummen 17535 poeng. På de neste plassene kom Vestlandsklubbene Osterøy IL 16.423, Gloppen FIL 16.057, Ask Friidrett 15.789 og IL Fri 15.233. Det er bemerkelsesverdig god Vestlandsinnsats i veteranfriidretten.

Veldre ILs damer er fortsatt i teten med 12.454 poeng foran Osterøy IL 11.006, Gjøvik FIK 10.926.

Så gjenstår det å ønske alle en god skadefri sesong!

Knut Henrik Skramstad
Redaktør

Bidragsgivere;

Nordisk mesterskap; tekst og foto Torrey Enoksen og foto Claus Andersen.

Norgesmesterskapet; tekst og foto Knut Henrik Skramstad

VM; tekst og foto Knut Henrik Skramstad

Veteranantrekk

Salget av veteranantrekk fortsetter. Det er nå påbudt å bruke godkjente drakter i internasjonale mesterskap, individuelt og på stafettlag. Seiersseremonien er definert som en del av konkurransen, så draktkoden gjelder også der.

Vi selger følgende:

- Overtreksdresser uten før, pris kr 1100.
Jakken er i norske farger mens buksen er mørk blå. Jakke og bukse kan bestilles separat og finnes i størrelsene S – M – L – XL – XXL
- Singleter. Singletter - Vi jobber fortsatt med ny leverandør, men de "gamle" brukes fortsatt, og finnes på lager. Pris 350 kr..

- Collegegensenen er rød med NORGE på ryggen og koster kr 200
- T-skjorten er rød med NORGE på ryggen og koster kr 150

Alt kan bestilles hos Grete Rivenes, Frøyasvei 21, 2817 Gjøvik eller
e-post: LBRIVE@online.no

Påmelding til internasjonale stevner.

Som vanlig ved internasjonale stevner skal påmelding med startkontingent sendes via veteranutvalget. For førstegangs deltakere skal fødselsdata bekreftes med kopi fra pass eller førerkort. **Påmeldingsfrist til Veteranutvalget er fredag 19.05 for EM i Ungarn.**

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 Norske og Nordiske mesterskap gjelder **fødselsåret**. Se påmeldingene lenger bak

Fellesreise til Ungarn.

Holstebro RejseCenter arrangerer fellesreise til Ungarn.

Kontakt danskene på telefon (45) 97.40.43.11 Eventuelt per e-mail: ghep@holrc.dk eller jja@holrc.dk – eller fax: +45 97 41 26 11

Hallmesterskapet 2010

Innendørs NM i Kristiansand.

Takk til Kristiansand IF. Uten den positive og entusiastiske holdningen som ble vist hadde det ikke blitt noe innendørs NM for veteraner.

Dette står heldigvis i sterk kontrast til responsen fra andre vi har spurt.

På relativt kort varsel påtok de seg å kombinere NM Veteraner og Sør-Norsk mesterskap, i et stevne med 300 utøvere og til sammen 900 starter. På denne måten ble det et av de største friidrettsstevnene som har vært arrangert på Sørlandet de siste årene.

For arrangørene ble det mange timer i hallen lørdag, søndag og i forkant av mesterskapet, men ingen sure miner av den grunn. Tvert i mot, det var stort sett smil og muntre bemerkninger.

Vi savnet en del av de gamle "traverne", men til gjengjeld så vi en del nye. Som rekrutteringstiltak er det fint å flytte stevnene til forskjellige steder av landet. Først og fremst må vi takke Finn Kollstad og hans stab som har hatt hovedansvaret. Vektkastøvelsen var vi spent på. Denne har nesten alltid vært et mareritt for tidligere arrangører.

Her var det vist fin kreativitet og det ble nesten et innendørsstevne.

Tørr ring og deltakere innendørs i trygg forvaring i siderommet. Bra!

Ansvarlig for vektkastarrangementet var Hannevika IL v/ Steinar Jacobsen.

Dette er muligens en løsning for fremtidige arrangører om de har tilgang til garasje med stor dør eller liknende



Svein Hytten Tønsberg FIK i aksjon.

Når det gjaldt hallen, fortalte Finn Kollstad at ønsket var å utvide denne. Den ble bygd for ca.30 år siden. Hallen er brei nok så det ville bare være å forlenge denne for å få riktig lende på løpebanen. Vi ønsker dem lykke til med dette.

Bilder fra 60m sprint



M40 Jens M. Storhaug, Sandnes IL Friidrett 7,90
M45 Svend Tore Breilid, Kristiansand IF Friidrett 7,98
M45 Erling Ytrehus, Lillesand IL Friidrett 8,47
M45 Rune Øverland, Tønsberg FIK 8,90



M55 Ozkan, Ercan GTI- Stavanger 8,26
M50 Johan A Løland, GTI- Stavanger 8,50
M55 Jens Granlund, IF Hellas 8,70
M50 Ole H. Nissen Viken, BFG Fana 8,76

Vi som kjenner Ellen Dunseths historie er imponert. Hun forbedrer seg stadig! Denne gangen fikk hun 70 cm i høyde uten fart som beste enkeltøvelse.



K65 Mariann Stenbakk Moss IL 13,43,36 på 3000m

Nordisk Mesterskap i Finland

Medaljefangsten 17 gull, 22 sølv og 10 bronse



Finland stilte med nærmere 300 utøvere i den flotte Hipposhalli, som skal være vertskap for veteranenes innendørs VM i april 2012.

De norske utøverne tok hjem 49 medaljer under årets nordiske innendørs mesterskap i finske Jyväskylä. Med bare 23 norske utøvere på plass (Sverige og Danmark hadde henholdsvis 15 og åtte deltakere), dominerte finnene på hjemmebane.

Anny Undheim (kvinner 50) fra Sogndalen ved Kristiansand tok fem medaljer, og imponerte mest med å løp 200 meteren på 29,01 og 1.05,91 på 400 meteren. I tillegg tok hun gullet i lengde med 4,55 meter.



Anny Undheim

Kappgjengerne Torkjell Spigseth og Arvid Bjørsvik fra Viking Bergen sørget for dobbelseier på 3000 meter bane i herrer 65, det samme presterte Britt Bruås (Norna Salhus) og Kate Alnes (Høybråten og Stovner) i både tresteg og lengde i kvinnenenes 45 års klasse med henholdsvis 9,47/4,31 og 8,39/3,94 meter. Bruås vant også vektkast med 10,98 meter og 60 meter hekk med 13,04. Mariann Stenbakk tok tre gull da hun vant 800, 1500 og 3000 meter i kvinner 65 (3.11,0-13.45,07-6.32,89).



Tønsbergmannen Oddvar Viulsrød ble i begynnelsen av mars verdensmester innendørs i Kamloops Canada med 6,12

meter i 45 års klassen. I Jyväskylä viste han at VM-formen fortsatt var inntakt da han vant øvelsen med et lengste sprang på 6,05. Den gamle landslagskapteinen Per Nicolaisen (49) kan føre opp et nytt nordisk tittel på CV-en sin etter at han svingte seg over 1,71 i høyde. Øvrige norske tittler: Atle M Bones, 800 meter menn 50 (2.19,8), Jostein Haraldseid, 60 meter og 60 meter hekk i herrenes 75 års klasse (8,96/11,17), Sofie Jakobsen, 60 meter kvinner 65 (11,33).

Verdensmesterskapet innendørs i Kamloops BC, Canada.

Vi kan klage litt, men ikke mye. Canada hadde ingen konkurranse om arrangementet. De var den eneste nasjon som ville påta seg dette i 2010. Antall deltakere var heller ikke så stort som vanlig, 943 menn og 443 damer. Fra de nordiske landene var det få, og det skyldes antakelig lang og kostbar reise. Sverige hadde bare påmeldt 6 og Finland 10 deltakere. Antall nasjoner representert var derimot bra, 62 forskjellige. Kamloops profilerer seg som Canadas arrangørhovedstad. De kan skilte med mer enn 100 store og små arrangement i året. Hyggelige og vennlige folk. Til og med en kunstscole for barn hadde et stort skilt hvor de ønsket World Masters velkommen.

Hallen og banen var egentlig ikke imponerende. Løpebanen var uten doserte svinger. Dette er vanlig på denne siden av dammen. I følge Rex Harvey er 99 % av bane i USA laget slik.



Helt til venstre langs veggen; tilløp lengde/tresteg og stav. Stavmatte utenfor bildet til venstre og lengde/tresteg grop lengst inne i kroken. Lite publikumsvennlig.

Utøverne støtte jernkulene rett på kunstdekket. Disse kulene ble kalket litt slik at de satte merker.

200m løpere lå ganske mye innover i svingene, spesielt i de yngste klassene som var nede på 22 tallet. Men det gikk bra!

Etter 23 timers reise og døgnet snudd, blir en litt forstumlet de første dagene. Som Kjartan Sølvberg sa "Jeg fikk så lyst til å sove under kulestøtkonkurransen i 5-kampen". Men det gikk rimelig bra, og han fikk en velfortjent sølvmedalje.

Nå er det våre yngre utøvere som gjorde det best.



Ellen Reiner-Vestli

Ellen Reiner-Vestli fikk gull på 800m i 35 års klassen med 2:33,05

Oddvar Viuldsrød vant lengde med 6,12 m i 45- årsklassen. Før siste omgangen lå han likt med sin konkurrent på 6,11 m. Hans nærmeste to konkurrenter hadde personlige rekorder rundt 8 m uten at det spilte noen rolle.

Medaljenivået var høyst variabelt, spesielt i "vinterkastene". I enkelte klasser lå resultatene langt under våre NM-resultater. Er en ute etter VM-medaljer, så bli med på "vinterkast".

Ellers holdt arrangøren seg uvanlig strengt til reglene. "Du må ikke ha klokke på armen under konkurransen og du må følges til do". Jeg skulle ta bilde fra indre bane men ble straks stoppet.

Øyvind Trongmo tok en suveren seier i Halvmaraton med tiden 1:17:20.00 i klasse M55 ca 15 min foran Hosford, Steve fra Canada. Halldis Nagell-Dahl sørget også

for en gullmedalje ved å vinne 10000 m kappgang i klasse 65 år med 1:11:29.90.

I alt fikk Norge en hederlig 15. plass av 62 deltakende nasjoner 4 gull 6 sølv og 6 bronse.



Halldis Nagell-Dahl

VETERANSERIEN 2009

Sandnes IL
IL Flint

M e n n

1. DIVISJON

1.	Tønsberg FIK	20/7	17.535
2.	Osterøy IL	20/9	16.423
3.	Gloppen FIL	20/9	16.057
4.	IL Fri	19/9	15.233
5.	Ask Friidrett	20/8	14.985
6.	Ullensaker/Kisa IL	20/11	14.975
7.	FIL AKS-77	20/8	14.683
8.	Tønsberg FIK 2. lag	20/7	14.157
9.	Sandefjord T&IF	18/3	13.976
10.	IL Gular	19/9	13.587
11.	Oslo IL	18/7	13.035
12.	Kongsberg IF	19/5	12.825
13.	Lånke IL	20/5	12.696
14.	Mjøsdalen IL	20/9	12.491
15.	IL Trio	19/4	12.418

16.	IL Norodd	16/5	12.308
17.	Veldre IL	18/8	11.738
18.	Stord IL	20/8	11.439

2. DIVISJON

1.	GTI 1. lag	10.920
2.	Urædd Friidrett	10.619
3.	Bækkelagets SK	10.526
4.	Ski IL	9.866
5.	Gloppen FIL 2. lag	9.653

6.	Fossum IF	9.429
7.	Snøgg Friidrett	9.407
8.	Raumnnes & Årnes IL	9.030
9.	FIK BFG Fana	8.940
10.	Osterøy IL 2. lag	8.820
11.	IL Dalebrand	8.380
12.	Gjesdal IL	8.216
13.	Steinkjer FIK	8.149
14.	Tønsberg FIK 3. lag	7.823
15.	Oslo Politis IL	7.489

16.	Odda IL	6.653
17.	Mjøsdaalen IL 2. lag	6.412
18.	Os TF	6.331
19.	Eikanger IL	6.175
20.	IL Fri 2. lag	3.917

3. DIVISJON

1.	Moss IL	8.304
2.	Stjørdal FIK	8.225
3.	Laksevåg T&IL	7.764
4.	Hegra IL	7.439
5.	FIL AKS-77 2. lag	7.437

6.	Lørenskog FIL	7.422
7.	Sarpsborg IL	6.453
8.	Herkules Friidrett	6.141
9.	IF Hellas	6.041
10.	Løten IL	5.291
11.	Ask Friidrett 2. lag	4.218
12.	Spydeberg IL	3.671
13.	GTI 2. lag	3.522
14.	IL Gular 2. lag	3.307
15.	Jøa IL	2.465

16.	Frol IL	2.450
17.	Osterøy IL 3. lag	2.039
18.	IL Nybrott	1.518
19.	Strandebarm IL	871
20.	IF Klypetussen	667

4. DIVISJON

1.	IL Tyrving	6.679
2.	Hannevika IL	6.015
3.	IK Tjalve	5.852
4.	Oslostudentenes IL	5.049
5.	Stovnerkameratene	4.454

6.	IL i BUL	4.410
7.	Bremnes IL	4.355
8.	Lånke IL 2. lag	4.260
9.	Moelven IL	4.166
10.	FIK BFG Fana 2. lag	4.129
11.	SK Vidar	4.001
12.	Ski IL 2. lag	3.977
13.	IL Hållingen	3.959
14.	IL Trio 2. lag	3.371
15.	IL Norna-Salhus	3.343
16.	T&IF Viking	3.113
17.	Rosendal TL	2.877
18.	Tønsberg FIL 4. lag	2.824

19.	Etne IL	2.808
20.	IL Dalebrand 2. lag	2.729
21.	Laksevåg T&IL 2. lag	2.703
22.	Mosvik IL	2.659
23.	Stord IL 2. lag	2.606
24.	IL Fram	2.583
25.	Stjørdal FIK 2. lag	2.435
26.	Hannevika IL 2. lag	2.348
27.	Inderøy IL	2.328
28.	Voss FIL	2.318
29.	Lørenskog FIL 2. lag	2.198
30.	Laksevåg T&IL 3. lag	2.089
31.	Bøler IF	2.086
32.	Forra IL	2.035
33.	Frosta IL	2.034
34.	Namsen FIF	1.949
35.	IL Stjørdals-Blink	1.942
36.	Markabygda IL	1.859
37.	Overhalla IL	1.783
38.	Øystese IL	1.703
39.	Skogn IL	1.627
40.	IL Dalebrand 3. lag	1.591
41.	IL Trio 3. lag	1.584
42.	Stjørdal IL 3. lag	1.569
43.	Austevoll IK	1.521
44.	Ogndal IL	1.483
45.	IL Stjørdals-Blink 2. lag	1.324
46.	Namdal Løpeklubb	1.314
47.	Namdal Løpeklubb 2. lag	1.300
48.	Skjelstadmarka IL	1.259
49.	Fitjar IL	1.253
50.	Bremnes IL 2.lag	1.223
51.	Sandvollan IL	1.216
52.	Sveio IL	1.142
53.	IL Varegg	1.095
54.	IL Fenring	768
55.	IL Harding	619
56.	Ronglan IL	574
57.	IL Varden	550
58.	IL Fri 3. lag	549
59.	Vinne IL	154

K v i n n e r**1. DIVISJON**

1.	Veldre IL	15/3	12.454
2.	Osterøy IL	15/5	11.006
3.	Gjøvik FIK	13/3	10.926
4.	Florø Turn & IF	14/4	10.431
5.	Steinkjer FIK		9.967
6.	Mjøsdaalen IL	13/2	9.708
7.	Kongsberg IF	9/4	6.894

8.	Stovnerkameratene	11/2	6.078	5.	Jøa IL	1.802
9.	Moss IL	5/2	4.064	6.	Vinne IL	1.586
	IL Flint		0	7.	Forra IL	1.140
2. DIVISJON				4. DIVISJON		
*****				*****		
1.	Oslo IL		5.502	1.	SK Vidar	4.243
2.	IL Norna-Salhus		5.339	2.	IK Tjalve	4.044
3.	IL Fri		4.503	3.	Ull/Kisa IL	3.819
4.	Oslo Politis IL		3.457	4.	Sarpsborg IL	2.582
5.	FIK BFG-Fana		3.290	5.	Mjøsdalen IL 2. Lag	2.151
6.	GTI		2.765	6.	IL Harding	1.773
7.	Laksevåg T&IL		2.604	7.	Lånke IL	1.474
	FIK BFG Fana 2. lag		0	8.	Mosvik IL	1.177
	Ask Friidrett		0	9.	Austevoll IK	948
	Kvinesdal IL			10.	IL Stjørdals-Blink	922
3. DIVISJON				11.	T&IF Viking	873
*****				12.	Skjelstadmarka IL	738
1.	IL Framsteg		8.308	13.	Inderøy IL	639
2.	Lørenskog FIL		4.772	14.	Bremnes IL	513
3.	Osterøy IL 2. lag		4.680	15.	Dalebrand IL	389
4.	Ready		2.808	16.	Namdal LK	332
				17.	Overhalla IL	282
				18.	Frosta IL	276

Terminliste 2010

Forbehold om endringer av både dato og arrangør.

23. – 24. januar	NM innendørs, Kristiansand, Gimlehallen
1. - 6. mars	VM indoor, Kamloops, BC, Canada
19-21 mars	Nordisk innendørs, Jyväskylä, Finland
10. – 11. april	NM terrengløp kort distanse, Tønsberg
15. mai	NM Halvmaraton, Sola
16. mai	EM Motbakkeløp Cerdanyola del Valles Spain
22. – 23. mai	NM stafetter, Steinkjer
03. juli	NM motbakkeløp, Voss
10. juli	NM 4/5-kamp, Tønsberg Fridrettsklubb
15-24 juli	EM utendørs, Ungarn
13. – 15. aug.	NM bane, Florø
28. august	NM kastfemkamp, Heggedal
11. – 12. september	NM mangekamp, Trondheim
18. september	NM terrengløp (lang distanse), Lillehammer
26. september	NM Maraton, Oslo

Terminliste 2011

16 - 20 Mars	VM Innendørs , Gent, Belgia
13 - 15 Mai	EM Non Stadia, Thionville/Yutz, FRA

Veteran-Nytt

30 juni - 3 juli Nordisk mesterskap Lappeenranta (Villmansstrand), Finland
7 - 11 July VM, Sacramento, California, USA

Terminliste 2012

xx - xx Februar Nordisk Innendørs , Danmark
13 - 15 Mai EM Non Stadia, Thionville/Yutz, FRA
03-08 March VM Innendørs Jyväskylä, Finland
24 Juli - 04 August VM, Port Alegre, Brasil

NM Halvmaraton 2010, Sola lørdag 15. mai

Her er påmeldingsskjema for NM Halvmaraton 2010. Løpet arrangeres på Sola lørdag 15. mai. Påmeldingsavgift er 250 kr (betales innen 10. mai). For å delta skal man være medlem i lag tilsluttet Norges Friidrettsforbund. GTI tilbyr medlemsskap for et symbolsk beløp, kr 100. Betales i tillegg til startkontingenten.

Ingen etteranmelding i NM.

Det er alder pr 31.12 som bestemmer klasse, ikke alder ved løpsdato.

Påmeldingsavgift betales inn til:

Bankkonto: 7877.06.03071

Adresse: Stavanger Maraton / GTI

PB 199 Forus, 4065 Stavanger, Norge

Husk å marker giroen med navn. Betaling bør være oss i hende neste virkedag.

Fornavn

Etternavn

Fødselsdato

Bosted

Klubb

E-postadresse

Telefon

Aldersklasse

Kjønn

Mann

Kvinne

NM Stafetter 2010 Guldbergaunet – Steinkjer 22.-23. mai.

Steinkjer FIK inviterer til NM stafetter for ungdom, junior, senior og veteraner.

NM stafetter starter kl. 14.00 på lørdag og kl. 12.00 på søndag og gjennomføres i henhold til reglementene for UM og NM.

Påmeldingsfrist: 12. mai 2010.

Påmeldingen på e-post til: [oddvar.roe\[at\]ntebb.no](mailto:oddvar.roe@ntebb.no)

Startkontingenten innbetales til kto nr. 4410.12.76764

Kontingenten må betales på forhånd og senest ved frammøte.

Overnatting: Quality Hotel Grand, Steinkjer og Tingvold Park Hotel, Steinkjer

Se for øvrig vår hjemmeside: www.steinkjerfik.no

Veteran-Nytt

Info: Bjørnar Avdem – leder hovedkomiteen tlf. 90684841,

e-post: avdem_84[at]hotmail.com

Oddvar Røe – stevneleder tlf. 97568820,

e-post: oddvar.roe[at]ntebb.no

Mer informasjon følger på disse sidene.

Velkommen til Steinkjer!

Steinkjer FIK har gleden av å ønske deltagere og ledere velkommen til NM stafetter for ungdom, junior, senior og veteraner på Guldbergaunet, Steinkjer den 22. – 23. mai 2010.

Øvelsesfordeling:

Lørdag 22. mai

Stevnestart kl. 14.00

4x100m:	Gutter 15-16 år, Menn senior, Kvinner junior, Kvinner veteran
4x400m:	Kvinner senior, Menn junior, Menn veteran
4x800m:	Kvinner junior, Kvinner veteran
4x1500m:	Menn senior

Søndag 23. mai

Stevnestart kl. 12.00

4x100m:	Jenter 15-16 år, Kvinner senior, Menn junior, Menn veteran
4x400m:	Kvinner junior, Menn senior, Kvinner veteran
4x600m:	Jenter 15-16 år, Gutter 15-16 år
4x800m:	Kvinner senior
4x1500m:	Menn junior, Menn veteran

Veteranklasser: 35-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+

NB! Det er bare en juniorklasse, junior 19 år.

Påmelding: Påmelding skal fortrinnsvis skje via online påmelding. Link legges inn på hjemmesida så snart det er åpnet for påmelding. Påmelding kan ellers sendes på E-post til: oddvar.roe[at]ntebb.no

NM Motbakkeløp Lønahorgi opp 3. juli

Påmelding online innan 26.juni for NM-deltakarar, elles er fristen 29.06.

Sjå reglar for etterpåmelding på heimesida. Startkontingent til bankgiro. 9581.1214710.

Hak av for NM-deltaking (Dersom du konkurrerer for eit lag tilslutta ein friidrettskrets kan du stilla i NM -elles ikkje).

DISIPLIN:

KLASSE:

DATO:

Avgift: 250 kr

NM-deltaking, kryss av

FORNAVN:

ETTERNAVN:

FØDT DATO:

GÅTT ANTAL GANGER:

MOBILNR:

KLUBB:

KONTAKT:

ADRESSE:

POSTNR.:

POSTSTED:

E-POST ADR.:

INFO

Påmelding online innan 26.juni for NM-deltakarar, elles er fristen 29.06. Sjå reglar for etterpåmelding på heimesida. Startkontingent til bankgiro. 9581.1214710.

Hak av for NM-deltaking (Dersom du konkurrerer for eit lag tilslutta ein friidrettskrets kan du stilla i NM -elles ikkje).

NM 4/5-kamp, Tønsberg 10. juli

NM 4-/5-kamp, Tønsberg 10. juli 2010



Vi inviterer til NM mangekamp for veteraner 4-kamp for kvinner og 5-kamp for menn på Greveskogen idrettspark, Tønsberg lørdag 10. juli 2010 kl. 12:00.

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

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

Påmelding sendes: Rune Øverland, Vearlia 21, 3173 Vear eller e-post:

rune.overland@trainor.no (95 44 37 67) innen 4. juli.

Kontaktperson: Svein Hytten, tlf: 33326075/ 94267430 (sahytten@online.no)

Startkontingent kr. 250,- sendes til Tønsberg friidrettsklubb, Postboks 1231 Trudvang, 3105 Tønsberg til konto 24202215293.

Det henvises til klubbens hjemmeside for øvrig informasjon: www.tfik.no.

Eventuell overnatting, kontakt:

Quality Hotel Tønsberg (33 00 41 00/q.tonsberg@choice.no)

Quality Hotel Klubben (33 35 97 00/q.klubben@choice.no)

Thon Hotel Brygga (33 34 49 00/brygga@thonhotels.no)

Velkommen til mangekamp på Greveskogen idrettspark!

Vennlig hilsen

Tønsberg friidrettsklubb

EM i Ungarn 15 – 24 juli

Entry Form

17th EUROPEAN VETERANS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS
NYÍREGYHÁZA • JULY 15 - JULY 24, 2010



SURNAME		FIRST NAME	
NATIONALITY		STREET	
CITY/POST CODE		CITY	
COUNTRY		CLUB	
PHONE		FAX	
		E-MAIL	
DATE OF BIRTH	Day Month Year	SEX	
		AGE GROUP	

Please use blocks for the details and tick 'X' the events in which you will participate.

X	Event	MEN'S AGE GROUPS	WOMEN'S AGE GROUPS	BEST PERFORMANCE 2009/10
	100 m	+90 - 30	85 - 30	sec
	200 m	+90 - 35	85 - 35	sec
	400 m	+90 - 35	80 - 35	sec
	800 m	85 - 35	80 - 30	min sec
	1.500 m	85 - 30	80 - 35	min sec
	5.000 m	85 - 35	75 - 35	min sec
	10.000 m	85 - 35	75 - 35	min sec
	80 m HURDLES	85 - 70	80 - 40	sec
	100 m HURDLES	65 - 50	35	sec
	110 m HURDLES	45 - 35	--	sec
	200 m HURDLES	85 - 80	75 - 70	sec
	300 m HURDLES	75 - 60	65 - 50	sec
	400 m HURDLES	55 - 35	45 - 35	sec
	2.000 m STEEPLECHASE	80 - 60	75 - 35	min sec
	3.000 m STEEPLECHASE	55 - 35	--	min sec
	5.000 m TRACK WALK	85 - 35	80 - 35	min sec
	10 km ROAD WALK	--	80 - 35	h min
	20 km ROAD WALK	85 - 35	--	h min
	MARATHON	85 - 30	75 - 30	h min
	HIGH JUMP	+90 - 35	80 - 35	m cm
	POLE VAULT	85 - 35	70 - 35	m cm
	LONG JUMP	85 - 35	85 - 30	m cm
	TRIPLE JUMP	85 - 30	85 - 35	m cm
	SHOT PUT	+90 - 35	+90 - 30	m cm
	DISCUS THROW	+90 - 35	+90 - 35	m cm
	HAMMER THROW	+90 - 35	85 - 35	m cm
	JAVELIN THROW	+90 - 30	85 - 35	m cm
	WEIGHT THROW	+90 - 35	85 - 35	m cm
	PENTATHLON	+90 - 70	80 - 70	pts
	HEPTATHLON	--	65 - 35	pts
	DECATHLON	65 - 35	--	pts
	THROWING PENTATHLON	+90 - 35	85 - 35	pts

v.20-11-2009

Please indicate which of the following Championships you have attended as a competitor.

Year	1978	1980	1982	1984	1986	1988	1990	1992
Venue	Viareggio Italy	Helsinki Finland	Strasbourg France	Brighton Gr. Britain	Malmö Sweden	Verona Italy	Budapest Hungary	Kristiansand Norway
Year	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008
Venue	Athens Greece	Malmö Sweden	Cesenatico Italy	Jyväskylä Finland	Potsdam Germany	Aarhus Denmark	Poznan Poland	Ljubljana Slovenia

ENTRY FEES

First Event (track-field, road, not combined events)	EUR 40	Incl. AD-Fee		
Combined event(s) (pentathlon, heptathlon, decathlon, weight pent)	EUR 50	Incl. AD-Fee		
Second event(s) (track-field, road)	EUR 15	Number of events		
Second combined event	EUR 50			
The Result Booklet printed	EUR 20			
The Results on CD	EUR 5			
GET-TOGETHER-PARTY				
I will take part in this Party with the following number of persons:	EUR 20	Number of persons		
Total				EUR
				EUR

WAIVER CLAUSE (LIABILITIES)

By signing this Entry Form, I accept and will perform my participation in these EVAA Championships under the rules of IAAF / WMA / EVAA. I also accept full responsibility in case of accident, injury or damage to myself or my property caused by my participation in the 17th European Veterans Championships.

DATE		SIGNATURE	
------	--	-----------	--

ENTRY ADDRESS

All entries must be sent to the national association for veterans.

The entries must be accompanied by a copy of the entrant's birth certificate or of his identity card as evidence for the date of birth.

CLOSING DATE FOR ENTRIES

This Entry Form must be sent to the national EVAA body before:		May 31 2010
--	---	------------------------

The national EVAA body should send all payments to:

Organising Committee EVACS2010 NYÍREGYHÁZA

NAME OF BANK: OTP BANK NYRT

IBAN CODE: HU39 1175 1449 2710 3883 0000 0000

SWIFT CODE: OTPVHUHB

CERTIFICATION OR STAMP OF NATIONAL BODY

DATE		SIGNATURE	
------	--	-----------	--

v.20-11-2009

EVACS 2010 LOC. ADDRESS: H-4400 NYÍREGYHÁZA, GÉZA U. 8-16. * www.evacs2010.hu * berke.zsuzsanna@buszacsa.hu

TIME TABLE EVACS 2010 15 - 24 July NYÍREGYHÁZA HUNGARY													
WOMEN	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90+
100m h	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul									
100m h/sf	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul				
100 m f	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	
200m h	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul								
200m h/sf	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul				
200 m f	x	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	
400m h/sf	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul					
400m f	x	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul		
800m h	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul							
800 m f	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul		
1500m f	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul		
5000 f	x	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul			
10000 f	x	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	x	x	x
80 Hu h	x	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul								
80 Hu f	x	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul		
100 Hu h	x	21-Jul	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
100 Hu f	x	22-Jul	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
200 Hu f	x	x	x	x	x	x	x	x	18-Jul	18-Jul			
300 Hu h	x	x	x	x	17-Jul								
300 Hu f	x	x	x	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	x	x			
400 Hu f	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	x	x	x	x	x	x	x		
2000 SC f	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul			
4x100	x	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	
4x400	x	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul		
5000 Track Walk	x	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul		
10 km Road Walk	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul		
Marathon	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul			
High Jump	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul		
Pole Vault	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul				
Long Jump	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	
Triple Jump	x	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	
Shot Put	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
Discus Throw	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul
Hammer Throw	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	
Javelin Throw	x	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	
Weight Throw	x	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	
Pentathlon	x	x	x	x	x	x	x	x	15-Jul	15-Jul	15-Jul		
Heptathlon	x	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	x	x	x	x	
Throwing Pent.	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	20-Jul	20-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	

h=heat sf=semifinal f=final

ver: 05-09-2009

TIME TABLE EVACS 2010 15 - 24 July NYÍREGYHÁZA HUNGARY													
MEN	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90+
100m h	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul						
100m h/sf	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	
100 m f	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
200m h	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul							
200m h/sf	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	
200 m f	x	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul
400m h	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul						
400m h/sf	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul			
400 m f	x	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul	20-Jul
800m h	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul								
800m h/f	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul					
800m f	x	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	
1500m h	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul					
1500m f	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	
5000 f	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	
10000 f	x	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	
80 Hu h	x	x	x	x	x	x	x	x	21-Jul	21-Jul			
80 Hu f	x	x	x	x	x	x	x	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	
100 Hu h	x	x	x	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul					
100 Hu f	x	x	x	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul					
110 Hu h	x	21-Jul	21-Jul	21-Jul	x	x	x	x	x	x	x	x	
110 Hu f	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	x	x	x	x	x	x	x	x	
300 Hu h	x	x	x	x	x	x	17-Jul	17-Jul	17-Jul				
300 Hu f	x	x	x	x	x	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	
400 Hu h	x	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	x	x	x	x	x		
400 Hu f	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	x	x	x	x	x		
2000 SC f	x	x	x	x	x	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul		
3000 SC f	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	x	x	x	x	x		
4x100 f	x	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul		
4x400 f	x	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul		
5000 Track Walk	x	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	
20 km Road Walk	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	
Marathon	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	24-Jul	
High Jump	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul
Pole Vault	x	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	
Long Jump	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	
Triple Jump	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	22-Jul	
Shot Put	x	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul	18-Jul
Discus Throw	x	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
Hammer Throw	x	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul	19-Jul
Javelin Throw	21-Jul	22-Jul	22-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul	21-Jul
Weight Throw	x	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
Pentathlon	x	x	x	x	x	x	x	x	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul
Decathlon	x	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	15/16-Jul	x	x	x	x	x
Throwing Pent.	x	23-Jul	23-Jul	23-Jul	20-Jul	20-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul	23-Jul

h=heat sf=semifinal f=final

ver: 05-09-2009

NM på bane i Florø 13 – 15 august

Florø Turn & IF, friidrett inviterer til NM Friidrett for Veteraner på Florø stadion 13. - 15. august 2010.

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.nmv2010.no (siden vert klar med det første). Ein kan også melde seg på via mail til ftoi.f@online.no. eller pr brev til Florø Turn & IF, friidrett, Postboks 167, 6901 FLORØ. Påmeldingsfristen er 30. juli pr post, og 4. august 2010 ved webpåmelding.

Etteranmelding godtas ikke. Ved påmelding pr post email vert det rekna eit ekstra gebyr på kr 20,- pr øving. (få venner eller familie til å hjelpe med påmelding via web så slepp vi ekstra arbeidet med påmelding og de gebyr)

Startkontigent

Startkontigenten er kr 150,- pr øvelse og kr 400,- pr stafettlag. Startkontigent innbetales til Florø Turn & IF, friidrett, Postboks 167, 6901 FLORØ. Kontonr: 3775.20.67563.

Startkontigent må være betalt før henting av startnr

Overnatting

Oversikt over hoteller og andre overnattings tilbud i FLORØ:

Comfort Hotell Florø: 57 75 25 55

Quality Hotell Florø: 57 75 75 75

Florø Hotell: 57 82 94 04

Krokane Camping: 57 75 22 50/901 03 770

Florø Rorbuer: 57 74 81 00

NM kastfemkamp, Heggedal. 28 august.

HEGGEDAL FRIDRETTSKLUBB

*har gleden av å invitere til NM i kastfemkamp for veteraner 2010
lørdag 28.august – på Heggedal kastarena (ved Heggedal Idrettshall)*

Klasser: K 35-39, 40-44, 45-49 osv. til og med K 95-99 år
M 35-39, 40-44, 45-49 osv. til og med M 95-99 år

Øvelser: Kastfemkampen består av 5 kastøvelser, som avvikles i denne rekkefølgen: *slegge – kule – diskos – spyd – vektkast*

Krav til redskaper (vekt/konstruksjon): i hht. World Masters Athletics regler – med siste endringer pr.1.mai 2010 !

Poengtabell: her benyttes WMA's aldersfaktorer og IAAF's og WMA's poengtabeller – - gjeldende fra 01.05.2010 !

Tids- Første pulje starter kl.10.00 (opprop 09.30). Tidsskjema for
skjema: alle puljene blir sendt ut minst 5 dager før mesterskapet.
Alle øvelser avvikles på én bane (grus). Vi mener likevel det skal være mulig å avvikle 3 puljer uten å legge inn ekstra pauser.

Påmelding må være mottatt innen 20.august – og kan skje
- i telefon 66 79 74 20 /993 00 820
- som e-post til arne.saether@tele2.no
- eller i brev til Heggedal FIK
Arne Sæther
Torpveien 34
1389 HEGGEDAL

Ingen etteranmeldelse.

Startkont. kr. 250,- betales samtidig til postgirokonto: 0532 4479440
Heggedal FIK, v/Brit Gran
Fjellveien 21
3470 SLEMMESTAD

NB: ved bruk av nettbank: vennligst oppgi navn!

Innkvartering: i Asker sentrum (6 km) Scandic Hotell tlf. 23 15 54 00

Velkommen til et nytt NM i Heggedal!

NM Mangekamp 11. og 12. sept. Trondheim



NM mangekamp Trondheim 11 – 12.09.10



Invitasjon til NM mangekamp i Trondheim

Nidelv IL friidrett og Ranheim IL friidrett ønsker herved å invitere til NM mangekamp for ungdom, junior, senior og veteran.

Arrangementet foregår på Trondheim stadion lørdag 11. og søndag 12. September.

Hjemmeside www.nidelv-ranheim.com er under utarbeidelse.

Klasser og øvelser

UM for klasse 15-17 år

G 15 år	9-kamp
G 16 og G 17 år	10-kamp
J 15, J 16 og J 17 år	7-kamp

Øvelsesfordeling se [UM-reglementet pkt 27.4](#)

I NM er det følgende klasser:

Menn:

Menn junior 18/19	10-kamp
Menn senior	10-kamp
Menn Veteran 35-39 og videre 5-årsklasser	10-kamp

Kvinner:

Kvinner junior 18/19	7-kamp
Kvinner senior	7-kamp
Kvinner veteran 35-39 og videre 5-årsklasser	7-kamp

Øvelsesfordeling veteraner
se [NM-reglement - regler for veteraner.](#)

Påmelding:

Det blir Online påmelding (kommer)

Påmelingsansvarlig: Thore Grønnhaug: thore@ntebb.no

Frist for påmelding er fredag 03.09.10

Startkontingent er kr 250 inkludert UM og NM. Betales på konto nr. 4202 15 33178

NM terrengløp lang løype, Lillehammer 18. sept

Lillehammer Idrettsforening i samarbeid med Birkebeinerløpet inviterer til NM og UM i terrengløp lang løype på Lillehammer lørdag 18. september 2010. Mesterskapet omfatter NM senior, junior og veteran, samt for UM-klassene 15-16-17 og 18/19 og hele arrangementet er lagt inn i det tradisjonelle Birkebeinerløpet. NM/UM vil ha start og mål i Olympiaparken, nærmere bestemt på Stampesletta like opp for friidrettsstadion.

Traseen er ikke helt bestemt ennå, men får LIF det slik som de ønsker, vil løypene starte på Stampesletta gå i lysløypa og inn på Maihaugen og tilbake til Stampesletta.

Tidsskjema for arrangementet vil bli lagt ut på nettsiden til Lillehammer IF i tiden før mesterskapet og hjemmesiden til LIF er www.lillehammer-if.no.

Når det gjelder overnatting har Lillehammer by et stort antall overnattingsmuligheter. Imidlertid er det mange som skal ha overnatting denne helgen på grunn av Birkebeinerløpet, så har du tenkt deg til Lillehammer for å delta i UM/NM, så vær ute i god tid for en eventuell overnatting.

Leder for NM/UM er Harald Moen (Mobil 911 70 728)

**VELKOMMEN TIL LILLEHAMMER LØRDAG 18.
SEPTEMBER 2010.**

Lillehammer Idrettsforening

NM Maraton Oslo 26. september.

Oslo Maraton:

Oslo Maraton arrangeres 25- 26. september 2010, med start og mål på Akershus Festning. Du kan delta på distansene 3km, 10km halvmaraton og maraton.

Informasjon:

Vi som arrangerer Oslo Maraton ønsker å lage et løp du som løper har glede av og som vi kan være stolte over. Vi skal sørge for at du får forpleining underveis, en fin trasé med nok av plass å løpe på og blide løypevakter som hjelper deg fram.

Vel i mål venter medalje, heder og ære! Det spiller ingen rolle hvilken distanse du løper eller hvor fort du løper, du har bestemt deg for en utfordring og satt deg et mål.

Når du passerer målstreken er du en vinner!

Vi gleder oss til å se deg på startstreken til høstens mest spennende eventyr.

Arrangør:

Oslo Maraton Sportsklubben Vidar

Besøksadresse: Pilestredet 75 D 7 etg.

Postadresse: Postboks 5897 Majorstua

0308 OSLO

Tlf: (+47) 22693120/21

Webside: www.skvidar.no

Epost: skvidar@skvidar.no

Internet:

<http://www.oslomaraton.no/>

e-post:

skvidar@skvidar.no

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: khenr-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

Ole Peter Bergaust

Fagansvarlig løp utenfor bane.
Strandstykket 99
2409 Elverum
Telefon: 62414907

Mobil: 91881643
Mobil: 4143 4502
E-post: opbergaust@live.no

Kjartan Sølvberg

Distribusjon av Veteran-
Nytt og medaljer.

Ø. Gokstadvei 27
3228 Sandefjord
Telefon: 33468115
Mobil: 93207748
E-post:
kjartan.solvberg@sfjbb.net

Inger Austbø

Kasserer, påmeldinger til
internasjonale stevner utenfor
Norge. Kontonr. for
veteranutvalget 2291.15.20242

Falkeløkka 29
3617 Kongsberg
Mobil 48093307
E-post: ingerau@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