

# VETERAN-NYTT

## Friidrett



### Innholdsfortegnelse:

Fra redaksjonen.....	2
Veteranantrekk.....	2
Påmelding til internasjonale stevner. ....	3
Hallmesterskapet 2011.....	5
EM i Gent, Belgia .....	5
Veteranserien 2010.....	7
Terminliste 2011 .....	10
NM Stafetter 2011 Sturla - Hellas, Drammen 28.- 29. mai.....	10
NM 4/5-kamp, Hønefoss 28. mai 2011.....	11
NM Landevei i kappgang, 10 km damer 20 km herrer .....	12
Nordisk mesterskap Lappeenranta (Villmansstrand), 1. – 3. juli.....	13
NM motbakkeløp, Ulvik 13. juli.....	15
VM, Sacramento, California, USA 6 - 17 juli .....	15
NM kastfemkamp lørdag 13.august.....	18
NM Mangekamp 10. og 11. september Trondheim.....	20
NM på bane i Drammen 26 – 28 august .....	21
Veteranutvalget .....	22

Redaktør: Knut Henrik Skramstad

## Fra redaksjonen

### Kjære friidrettsvenner!

Dette er det siste Veteran-Nytt fra min hånd. Etter syv år som leder av veteranutvalget med nesten 20 timers arbeid i uka sier jeg takk for meg.

Ja, det har blitt vel mye. "Du må delegerere" har enkelte sagt. Dette er lettere sagt enn gjort.

Vi har i utvalget hatt flere gjennomganger av oppgaver som beskrevet på [www.veteranfriidrett.no](http://www.veteranfriidrett.no) "Arbeidsoppgaver".

Det er med blandede følelser jeg trekker meg tilbake fra denne ubetalte jobben. Denne jobben har i perioder vært krevende, og ikke alle personer er like lett å kommunisere med. Internasjonalt har jeg fått anledning til å komme i kontakt med mange spennende mennesker og foreslå endringer. Noen av endringene har vært vellykkede og andre er blitt nedstemt.

Med 5 barn, 10 barnebarn, kone og øvrig familie er det mer enn nok å gjøre. På hobbysiden har det blitt liten tid til utfoldelse. Dessuten har vi hus og hage som også krever sitt.

Men den store norske friidrettsfamilien håper jeg fortsatt og ha god kontakt med i mange år.

#### *Større stevner.*

I år arrangerte Hedmark friidrettskrets for første gang vårt innendørs NM. De har til og med tilbudt oss NM neste år i Stangehallen. Men nå blir det flere gode haller å velge mellom.

Internasjonalt har vi nå lagt EM i Belgia bak oss. En relativt fyldig tropp, 42 deltakere, fikk med seg 4 gull, 7 sølv og 10 bronse. Det er tydelig at nivået i veteranfriidretten har økt betydelig. Mer om dette mesterskapet side 6.

#### *Serien.*

Veteranserien ble også denne gangen vunnet av Tønsberg FIK 1. divisjon herrer med den gode poengsummen 17535 poeng. På de neste plassene kom Vestlandsklubbene Osterøy IL 16.423, Gloppe FIL 16.057, Ask Friidrett 15.789 og IL Fri 15.233.

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

Oversikt over serieresultater se side 8.

Det er bemerkelsesverdig god Vestlandsinnsats i veteranfriidretten.

Hvorfor er det ingen klubber med fra hovedstaden?

Så gjenstår det å ønske alle en god og skadefri sesong!

Takk for meg! Vi sees.

Knut Henrik Skramstad

Redaktør

Bidragsytere i denne utgaven mht EM og NM; tekst og foto Torrey Enoksen og Knut Henrik Skramstad.

### **Veterantanrekks**

Salget av veteranantrekks 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:

- Overtrekkdresser 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. Vi jobber fortsatt med ny leverandør, men de "gamle" brukes fortsatt, og finnes på lager. Pris 350 kr..
- Collegegenser 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](mailto:LBRIVE@online.no)

Det er også mulig å bestille forbundets T-skjorter og treningsdresser gjennom friidrettsbutikken på nett.

## Påmelding til internasjonale stevner.

Til VM i Sacramento USA.

Påmeldingsfristen 24. april.

Til dette mesterskapet skal "Online registration" gjennomføres. Se ellers linker med mer på [www.veteranfriidrett.no](http://www.veteranfriidrett.no)

Altså ikke penger eller skriv til veteranutvalget.

### *Til Nordisk i Finland*

Inger Austbø skal som vanlig ha påmeldingen og pengene innen 27.05.11..

Adresse Falkeløkka 29, 3617 Kongsberg, til konto: 2291.15.20242. Mobil 48093307, E-post: [ingerau@online.no](mailto:ingerau@online.no). Kursen på Euro settes til gjeldende kurs uka før påmeldingsfristen + 50 øre. Med denne kurset 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 gjelder aldersklassene fra **fødselsdato**. For eventuelt å rykke opp i ny klasse må du fylle år før 7. juli ved VM i USA!

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

## Fellesreise til USA

TUR TIL WORLD MASTERS ATLETICS CHAMPIONSHIP I SACRAMENTO,  
CALIFORNIA 4. TIL 18. JULI 2011.

Jeg inviterer alle veteranutøvere til å bli med på fellestur til VM i Sacramento i perioden 4. til 18. juli 2011. Det er noen år siden jeg hadde gleden av å ha ansvar for en veterangruppe til et mesterskap, og jeg ser frem til å treffe dere alle igjen.

Sammen med NFIF's Kalle Glomsaker, har jeg nylig vært på inspeksjonstur til Sacramento for å finne de beste bosteder, samt sjekke ut de idrettslige forhold i Californias hovedstad.

Vårt besøk har endt med følgende opplegg:

Reiseplan:

04. juli kl. 1125-1350. Oslo – Newark flyplass, New York med Continental flight CO 039.

04. juli kl. 1620-1937. Newark – San Francisco med Continental flight CO 702.

04. juli kl. 2030-2230. Egen turistbuss San Francisco Lufthavn – bosted.

18. juli kl. 0430-0630. Egen turistbuss bosted – San Francisco Lufthavn.

18. juli kl. 0850-1725. San Francisco – Newark, New York med Continental flight CO 104.

18. juli kl. 2000-0935\*. Newark – Oslo med Continental flight CO 038.

\* ankommer Oslo 19. juli. Disponerer 35 seter på flyene

Bosteder:

Hotel Holiday Inn (4\*).

Holiday Inn er hovedhotellet for VM. Her arrangeres alle offisielle møter i forbindelse med arrangementet.

Hotellet ligger sentralt i byen, nær gamlebyen, med kort gangavstand til buss/bane til stadionanleggene. Det finnes også et lite svømmebasseng med solstoler. Restaurant og bar, samt et treningsrom er også tilgjengelig.

Rommene er fine, har TV, tilgang til internett, kaffekoker, skrivepult, bord og 3 stoler. Bad med badekar/dusj, hårfører og strykebrett. Gjester har også tilgang til vaskemaskiner / tørketromler for vask av svett idrettstøy. Koster noen få USD.

Buffetfrokost er inkludert. Disponerer 15 rom.

#### Embassy Suites.(5\*)

Embassey Suites ligger ved elva, ca. 5 min. gange fra Holiday Inn. Rommene er meget bra, og har kjøleskap, kaffetrakter og mikrobølgeovn. Badene er romslige og godt utstyrt.

Dette hotellet vil tilfredsstille alle de krav den mest kresne gjest har. Frokostbuffeten er meget bra, og har et stort utvalg av det som trengs til en god "norsk" frokost. Det er også restaurant og bar på hotellet, innendørs svømmebasseng, boblebad og fitnessenter.

Dette hotellet tilbyr "fri bar" for sine gjester hver dag mellom kl. 17 og 19.

Disponerer 10 rom.

#### Universitet:

Enkle og greie rom for den som ikke ønsker noe annet enn et sted å sove, samt nærhet til hovedstadion. Universitetet ligger ca. 15 km fra byen. Frokost er inkludert i prisen. Muligheter til også å få halv- eller helpensjon.

Ingen får reservert rom her før medio desember 2010, heller ikke turoperatører.

Til orientering kan opplyses at NFIF's Kalle Glomsaker reiser på de samme avganger som vår gruppe. Han vil bo på Hotel Holiday Inn.

PRISER pr. person i dobbeltrom:

Universitetet NOK 18.400,

Hotel Holiday Inn (4\*) NOK 18.250,

Embassy Suites (5\*) NOK 18.750.

Tillegg enkeltrom Hotel Holiday Inn NOK 8.100,

Tillegg enkeltrom Embasssy Suites NOK 8.600,

I prisen inngår:

- Flyreise Oslo – San Francisco tur/retur på økonomiklasse.
- Buss San Francisco – Sacramento tur/retur
- 14 netter på valgt bosted.
- Transport bosted – arena t/r med buss eller bane.
- Frokostbuffet.
- Skatter og avgifter på fly og bosteder (p.t NOK 3.375)
- Reiseleder.

Forbehold om endringer i pris som skyldes endring av skatter og avgifter, samt kursendringer i forhold til dagens kurs mellom NOK og USD.

De som ønsker å forlenge oppholdet i USA, er velkommen til å ta kontakt slik at jeg kan hjelpe også med dette.

Visum. Norske borgere trenger ikke visum, men de må ha en autorisert ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Denne hentes på nettet, koster 14 USD, og blir (som regel) innvilget for 2 år. Skjemaet er på norsk, og det tar deg få minutter å svare på de spørsmål som stilles. Kopi av tillatelse må sendes meg før avreise.

Påmelding sendes snarest via mail til alffriestad@hotmail.com eller pr. post til Alf Friestad, Kjøita 26, 4630 Kristiansand. Depositum NOK 3.000 pr person betales ved påmelding.

## Hallmesterskapet 2011

### Stangehallen.

Hedmark friidrettskrets arrangerte vårt NM på en utmerket måte. Det var en stor prestasjon å flette sammen NM med KM for gutter og jenter for Hedmark og Oppland. I alt var det 379 deltakere og 957 starter. Det ble lange dager, uten at det gikk utover innsatsen. Fra et veteransynspunkt var det bare hyggelig med alle disse unge og engasjerte deltakerne. (Slik hadde vi det også i Kristiansand for ett år siden).

Øvelsene gikk etter programmet og funksjonærerne var blide og hyggelige. Speakeren var dyktig og benyttet flittig våre "rekord- og statistikkside" som bakgrunnsreferanse. Vi fikk høre om deltakeres medaljer og oppnådde resultater fra tidligere mesterskap mm. Det ble også satt flere mesterskaps- og innendørsrekorder. Spesielt kan nevnes Per Erling Eides høyde resultat på 1,70 i MV 50 og Arild Busteruds kuleresultat på 15,15 (5kg) i klasse MV 60. Arne Ueland satte også rekord på 200m i MV 75 på 31,59. Det ble satt i alt 15 nye mesterskapsrekorder. Deltakerantallet, 129 personer for veteranene, var nok noe mindre enn vanlig. Vi tror det kan skyldes en tidlig start på året og sløyfing av vektkast. Av ting å sette fingeren på må nevnes manglende kafeteriadrift. Mange gikk rundt med slunken mage, i alle fall første dagen. Riktig nok var det noen automater der, men disse erstatter ikke en kafeteria.



Rune Øverland Tønsberg Friidrettsklubb på vei ned etter å ha passert vinnerhøyden 2,90 i klasse M50



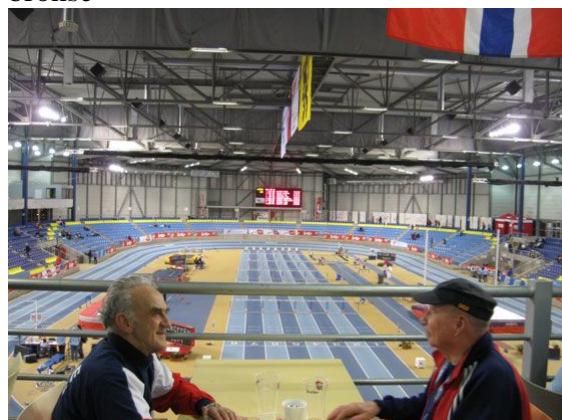
Kjell Meum Ol i vinnerveset over 0,94 på samme høyde som Kjell Steinholt Ås IL i MV80 klassen.



Rigmor "Bolt" Jønnum Grimnes Kongsberg IF i klasse KV 55 sammen med Kate Alnes Stovnerkameratene KV 50. Begge med mange førsteplasser.

## EM i Gent, Belgia

Medaljefangsten 4 gull, 7 sølv og 10 bronse



Igjen fikk vi se en imponerende hall. Jostein Haraldseid og Helge Idar Andersen i forgrunn. Det norske flagget øverst på bildet var en påminnelse om at Norge også burde få en slik storstue for friidrett.

Over 3.400 deltakere i aldersgruppen 35 til 94 år var i aksjon fra klokken åtte på morgen til ti om kvelden. Mesterskapet varte i 6 dager. Arrangøren var flink til å holde et nokså stramt tidsskjema hvor det i lange perioder var kun tre minutter mellom hvert heat i korte løpsøvelser.

Tønsbergs Svein Hytten ble europamester i kule (13,50) og i diskos (36,90 meter) i herrenes 70-årsklasse. I tillegg tok han bronse i vektkast med 16,94 meter. Den norske troppens eldste deltaker, Ingolf Hådem, imponerte med å ta gullet på 3000 meter på tiden 15.33,22 i 80-årsklassen. Søndag avsluttet han jubelmesterskapet sitt med sølv på 1500 meteren med 7.23,84. Fornøyd på mesterskapets siste dag var også bergensjenta Hanne Liland som i sin fjerde og siste øvelse under mesterskapet endelig gikk inn til gull på fem kilometer kapgang. Tidligere i uken tok hun sølv på 3.000 meter kapgang på bane.

-Jeg følte jeg hadde kontroll på de andre konkurrentene, ikke minst fikk jeg tilbakemeldinger om at jeg økte jevnt og trutt til henne som lå på andre plass. Jeg konkurrerte med dem som var både yngre og eldre enn meg her i dag, og jeg er glad jeg klarte å ta så mange, forteller 41-åringen.

Årets innendørs-EM viste at nivået innen veteran friidrett er blitt mye høyere på bare noen få år, noe også resultatene i enkelte øvelser viste. Under mesterskapet ble det satt flere verdens og europarekorder.

Øvrige norske medaljevinnere ble:

- \* Jostein Haraldseid som tok sølv på 60 meter hekk i 75-årsklassen med tiden 11,76
- \* Kjartan Sølvberg med sølv i femkamp i herrenes 70-årsklasse, 3.459 poeng
- \* Ragnar Jakobsen tok sølv både på 800 meteren (2.30,53) og 1500 meteren (5.15,90)
- \* Haldis Marit Nagel-Dahl gikk inn til to medaljer i kvinnenes 65-årsklasse, først sølv på 3.000 meter på bane med 20.46,97

og deretter bronse på fem kilometer vei på 34.07.

\* Øyvind Trongmo klarte sølv i terrengløp menn 55.

\* Harald Ødegård kjempet seg til sølv i herrenes 65-årsklasse på 3000m med 11.23,67 og bronse på den halve distansen med 5.17,40.

\* Torbjørn Mong (menn 70), bronse på 60 meter hekk med 11,11 sekunder

\* Oddvar Viulsrud tok bronse i tresteg med et lengste sprang på 12,90 meter i herrenes 45-årsklasse.

\* Anny Undheim tok bronse i tresteg med 9,56 meter i 50-årsklassen.

\* Eva Carlsen bronse i kvinner 70 på 3.000 meteren med 14.38,30

\* Johan Bergersen fikk bronse på 800 meteren med 2.33,97 i 65-årsklassen.



Hanne Liland K40 tok gull i 5 km kapgang landvei



Ingolf Hådem M80 tok gull på 3000m



Svein Hytten, M70, tok gull i både kule og diskos

Selv om hallen var imponerende og arrangøren flink til å holde tidsskjema, var de noe amatørmessig på regler og kommunikasjon. Tre av våre deltagere hadde nesten blitt stoppet pga. arrangørens manglende informasjon og forståelse av regler. En deltaker ble nektet start pga feilstempeling av startkort. Slikt skaper irritasjon og negative følelser.

## Veteranserien 2010

### M e n n

#### 1. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	Tønsberg FIK	20/10	17.656
2.	Gloppen FIL	20/12	16.116
3.	Osterøy IL	20/8	15.236
4.	IL Gular	20/10	15.212
5.	IL Fri	20/11	14.740
6.	FIL AKS-77	20/7	14.192
7.	GTI Stavanger	20/11	14.092
8.	Bækkelagets SK	20/5	13.655
9.	Tønsberg FIK 2. lag	20/6	13.486
10.	Ullensaker/Kisa IL	20/11	12.881
11.	Sandefjord T&IF	17/2	12.608
12.	IL Trio	20/5	12.107
13.	Mjøsdalen IL	20/9	11.567
14.	Ski IL	20/9	11.221
15.	Lånke IL	20/6	11.218
16.	Ask Friidrett	16/8	10.900
17.	Gloppen FIL 2. lag	18/9	10.026
18.	Urædd Friidrett	15/5	9.512
19.	Oslo IL	13/5	8.859
20.	Kongsberg IF	13/1	8.839

#### 2. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	Veldre IL	10.395
2.	Sandnes IL	10.312
3.	IL Norodd	9.835
4.	FIK BFG Fana	9.697
5.	Snøgg Friidrett	8.360

6.	Tønsberg FIK 3. lag	8.216
7.	Osterøy IL 2. lag	8.031
8.	IL Dalebrand	7.973
9.	Laksevåg T&IL	7.903
10.	Fossum IF	7.903
11.	Steinkjer FIK	7.726
12.	Raumnes & Årnes IL	6.630
13.	Oslo Politis IL	6.184
14.	FIL AKS-77 2. lag	5.410
15.	Stjørdal FIK	5.195

#### 3. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	IL Tyrving	9.591
2.	IK Tjalve	8.056
3.	Eikanger IL	7.537
4.	GTI Stavanger 2. lag	7.372
5.	Hannevikas IL	7.248
6.	IL Fri 2. lag	7.142
7.	IL Gular 2. lag	7.094
8.	Os TF	6.087
9.	Sarpsborg IL	5.888
10.	Løten IL	5.517
11.	Oslostudentenes IL	5.027
12.	Mjøsdalen IL 2. lag	4.564
13.	Odda IL	4.362
14.	Lørenskog FIL	4.239
15.	Stovnerkameratene	3.811

-					
16.	Spydeberg IL	3.137	46.	Overhalla IL	1.236
17.	IF Hellas	2.868	47.	Klypetussen	1.058
18.	Ask Friidrett 2. lag	699	48.	IL Fenring	1.003
	Herkules Friidrett		49.	Namdal Løpeklubb 2. lag	994
	Jøa IL		50.	Stjørdal FIK 2. lag	993
			51.	Markabygda IL	932
			52.	IL Harding	861
			53.	IL Nybrott 2. lag	782
			54.	Skogn IL 2. lag	713
			55.	Namsen FIF	676
1.	Ås IL	5.918	56.	Vinne IL	662
2.	Moelven IL	5.169	57.	IL Stjørdal-Blink 2.lag	632
3.	FIK BFG Fana 2. lag	4.680	58.	Mosvik IL 2. lag	616
4.	SK Vidar	4.651	59.	IL Fri 3. lag	532
5.	Lillesand IL	4.604	60.	Steinkjer FIK 2. lag	506
6.	Frol IL	4.288	61.	IL Varden	485
7.	FIK Orion	4.255	62.	Frosta IL 2. lag	463
8.	T&IF Viking	4.030	63.	Spillum IL	429
9.	Bøler IF	3.800	64.	Snåsa IL	408
10.	IL Trio 2. lag	3.636	65.	Sandvollan IL 2 lag	397
11.	Lånke IL 2. lag	3.461	66.	Forra IL 2. lag	257
12.	IL i BUL	3.269			
13.	IL Norna-Salhus	3.170			
14.	FIK Ren-Eng	3.117			
15.	Rosendal TL	3.052			
16.	Inderøy IL	3.003			
17.	IL Dalebrand 2. lag	2.800			
18.	Markabygda IL	2.728			
19.	IL Hållingen	2.675			
20.	Verdal FIK	2.470			
21.	Tønsberg FIL 4. lag	2.413			
22.	Voss FIL	2.299			
23.	IL Trio 3. lag	2.291			
24.	Skogn IL	2.231			
25.	Namdal Løpeklubb	2.203			
26.	Etne IL	2.060			
27.	Forra IL	1.999			
28.	Bremnes IL	1.969			
29.	IL Nybrott	1.951			
30.	Skjelstadmarka IL	1.926			
31.	Strandebarml IL	1.910			
32.	Lyn Friidrett	1.862			
33.	FIK BFG-Fana 3. lag	1.835			
34.	Frosta IL	1.816			
35.	IL Stjørdals-Blink	1.807			
36.	Hannevikas IL 2. lag	1.736			
37.	Øystese IL	1.642			
38.	Osterøy IL 3. lag	1.598			
39.	IL Fram	1.559			
40.	Mosvik IL	1.463			
41.	Sandvollan IL	1.360			
42.	Laksevåg T&IL 2. lag	1.336			
43.	IL Stjørdals-Blink 2. lag	1.316			
44.	IL Varegg	1.283			
45.	Ogndal IL	1.241			

## K v i n n e r

### 1. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	Veldre IL	15/4	12.707
2.	Florø Turn & IF	14/4	10.931
3.	Osterøy IL	15/5	10.453
4.	IL Fri	15/7	8.763
5.	Mjøsdalen IL	15/2	8.547
6.	IL Norna-Salhus	13/2	8.414
7.	Steinkjer FIK	13/2	8.018
8.	Gjøvik FIK	10/3	7.333
9.	Oslo IL	12/4	6.912
10.	Kongsberg IF	4/1	2.215

### 2. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	IL Framsteg	6.596
2.	FIK BFG-Fana	6.049
3.	Stovnerkameratene	4.168
4.	Moss IL	4.028
5.	GTI Stavanger	3.626
6.	Lørenskog FIL	2.761
7.	Oslo Politis IL	2.102
8.	Laksevåg T&IL	1.226
9.	Osterøy IL 2. lag	1.131
	IL Flint	

### 3. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	<b>IK Tjalve</b>	<b>5.288</b>
2.	<b>Ready</b>	<b>2.665</b>
3.	<b>Ull/Kisa IL</b>	<b>2.488</b>

---

4.	<b>Vinne IL</b>	<b>1.372</b>
5.	<b>FIK BFG Fana 2. lag</b>	<b>612</b>
6.	<b>SK Vidar</b>	<b>507</b>

---

### IL Jøa

**Forra IL**  
**Ask Friidrett**  
**Kvinesdal IL**

### 4. DIVISJON

\*\*\*\*\*

1.	<b>Lillesand IL</b>	<b>3.295</b>
2.	<b>Mjøsdalen IL 2. Lag</b>	<b>2.708</b>
3.	<b>IL i BUL</b>	<b>2.665</b>
4.	<b>Hannevikas IL</b>	<b>1.713</b>

---

5.	<b>Overhalla IL</b>	<b>1.682</b>
6.	<b>IL Stjørdals-Blink</b>	<b>1.466</b>
7.	<b>IL Tyrving</b>	<b>1.463</b>
8.	<b>Beistad IL</b>	<b>1.371</b>
9.	<b>IL Fri 2. lag</b>	<b>902</b>
10.	<b>T&amp;IF Viking</b>	<b>886</b>
11.	<b>Skjelstadmarka IL</b>	<b>716</b>
12.	<b>IL Harding</b>	<b>707</b>
13.	<b>Lånke IL</b>	<b>599</b>
14.	<b>IL Gular</b>	<b>534</b>
15.	<b>IL Fenring</b>	<b>512</b>
16.	<b>Skogn IL</b>	<b>508</b>
17.	<b>FIL AKS-77</b>	<b>481</b>
18.	<b>Stord IL</b>	<b>447</b>
19.	<b>Inderøy IL</b>	<b>435</b>
20.	<b>Mosvik IL</b>	<b>362</b>
21.	<b>Namdal LK</b>	<b>273</b>
22.	<b>Hegra IL</b>	<b>243</b>

## **Terminliste 2011**

*Forbehold om endringer av både dato og arrangør.*

29. – 30. januar	NM Innendørs, Stangehallen.
27. februar	Sør-Norsk mesterskap Innendørs
16. – 20. mars	EM Innendørs , Gent, Belgia
9. – 10. april	NM terrengløp kort distanse + stafett, Modum
13. – 15. mai	EM Non Stadia, Thionville/Yutz, FRA, Halvmaraton, 10km landveisløp, 10 km kappgang, 20 km kappgang kvinner, 30 km kappgang menn
28. - 29. mai	NM stafetter, Drammen
28. mai	NM 4/5-kamp, Hønefoss
5. juni	NM Landevei i kappgang, 10 km damer 20 km herrer
30. juni – 3. juli	Nordisk mesterskap Lappeenranta (Villmansstrand),
13. juli	NM motbakkeløp, Ulvik
6.- 17. juli	VM, Sacramento, California, USA
13. august	NM kastfemkamp, Jægervatnet IL, Lyngen
26. – 28. august	NM bane Drammen
4. sept	NM halvmaraton, Sturla, Drammen
10. - 11. september	NM 7/10-kamp, Trondheim
10. – 20. september	European Master Games, Lignano, Italia
18. september	VM motbakkeløp, Paluzza, Italia
2. oktober	NM terrengløp (lang distanse) Trondheim
25. september	NM Maraton, Oslo

Invitasjon til de fleste av disse stevnene vil en finne i denne utgaven. Øvrige stevner; se Kondis og oversikter i Friidrett.

## **NM Stafetter 2011 Sturla - Hellas, Drammen 28.- 29. mai**

Friidrettsalliansen - IF Hellas og Sturla IF - har gleden av å ønske deltakere og ledere velkommen til NM Stafetter på Marienlyst stadion i jubileumsbyen Drammen lørdag 28. og søndag 29. mai 2011.

ØVELSER LØRDAG 28. MAI (fra kl. 1400)

4x100m MS, 4x100m KJ, 4x100m G, 4x400m MJ, 4x400 KS, 4x800m KJ,  
4x1500 MS, 4x100m KV, 4x800m KV, 4x400m MV

ØVELSER SØNDAG 29. MAI (fra kl. 1200)

4x100m MJ, 4x100m KS, 4x100m J, 4x400m MS, 4x400m KJ, 4x600m J,  
4x600m G, 4x800m KS, 4x1500 MJ, 4x100m MV, 4x1500 MV, 4x400m KV

Mesterskapet gjennomføres i henhold til reglementene for NM og UM.

PÅMELDING:

E-post: stafettmmbane2011@ebnett.no. Påmeldingen er ikke gyldig før startkontingent er mottatt på oppgitt konto. Påmeldingsfrist: 18. mai.

STARTKONTINGENT·      veteran                       kr. 350,- pr. lag.

Innbetales til konto 2220.22.00404 senest innen onsdag 25. mai.

## **INFORMASJON**

Tidsskjema, påmeldte lag, m.m. legges ut på arrangørens websider: [www.sturla.no](http://www.sturla.no)

OVERNATTING: Clarion Collection Hotel Tollboden tlf. 32 80 51 00. Hotellet ligger få hundre meter fra stadion og jernbane / Flytøg til Gardermoen. Oppgi kode: NM stafett

**KONTAKT:**

Stafettnmbane2011@ebnett.no tlf 975 71 080 eller jan.torgersen@gmail.com

**NM 4/5-kamp, Hønefoss 28. mai 2011.****RINGERIKE FRIIDRETTSKLUBB**

STIFTET 3.12. 1963

Tilsluttet: Norges Friidrettsforbund – Norges Idrettsforbund

Postboks 186 – 3502 HØNEFOSS



Vi inviterer til NM mangekamp for veteraner 4-kamp for kvinner og 5-kamp for menn på Hønefoss idrettspark, Hønefoss lørdag 28. mai 2011 kl 1200.

**Øvelser kvinner:** 100 m, kule, lengde, 800 m.**Øvelser menn:** Lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m**Påmelding sendes:** Mette Norvik: metnorv@online.no innen 20. mai. (tlf. 98 85 37 02)**Kontaktperson:** Knut Olav Andersen, tlf. 32 13 94 76 / 48 25 57 56  
knut-olav.andersen@bfk.no**Startkontingent** kr 250,- sendes til Ringerike Friidrettsklubb, konto 2280.08.25672

Oppgi som referanse: Navn, Klubb, Fødselsår.

**Krav til redskaper (vekt/konstruksjon):**

i hht. World Masters Athletics regler – med siste endringer per 1. mai 2010!

**Poengtabell:**her benyttes WMA's aldersfaktorer og WMA's poengtabeller –  
- gjeldende fra 01.05.2010!Det henvises til klubbenes hjemmeside: [www.ringerikefik.no](http://www.ringerikefik.no) og [www.veteranfriidrett.no](http://www.veteranfriidrett.no)  
for øvrig informasjon:**Eventuell overnatting, kontakt:**

Hotel Ringerike (32 12 72 05)

Ringerike Gjestegård (32 12 74 20)

Klækken Hotell (32 14 00 00)

Grand Hotell (32 12 27 22)

Velkommen til mangekamp i Hønefoss idrettspark!

Vennlig hilsen Ringerike Friidrettsklubb

NM Landevei i kappgang, 10 km damer 20 km herrer



# TURN OG IDRETTSFORENINGEN VIKING

ØNSKER VELKOMMEN TIL  
NORGESMESTERSKAP- LANGDISTANSE NM  
I KAPPGANG  
FOR VETERANER

SØNDAG 5. JUNI 2011 kl.12.00

**DISTANSER:** DAMER: 10 KM, HERRER 20 KM  
(VANLIG KLASSEINNDELING)

**STED:** GAMLE OSBANETRASEEN I FANA

**GARDEROBER:** FANA STADION

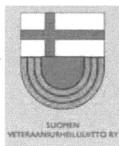
**STARTKONTINGENT:** 150,- BETALES VED HENTING AV STARTNUMMER

**PÅMELDING:** ARTHUR LILLEFOSSE  
e-mail: [arthuri@online.no](mailto:arthuri@online.no)

**PÅMELDINGSFRIST:** 20.mai 2011

**VELKOMMEN TIL NM I BERGEN!**





**PÄIVÄOHJELMA**  
**EVENTS EACH DAY**  
**DAGSPROGRAM**



<b>Perjantai 1.7.2011.</b>		<b>Fri 1st of July 2011</b>		<b>Fredag 1/7 2011</b>	
<b>Miehet</b>	<b>Naiset</b>	<b>Men</b>	<b>Women</b>	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
100m	100 m	100m	100 m	100m	100 m
5000m	1500 m	5000m	1500 m	5000m	1500 m
Selvä	Seiväs	Pole vault	Pole vault	Stav	Stav
Pituus	Korkeus	Long Jump	High Jump	Längd	Höjd
Painonheitto	Painonheitto	Weight	Weight	Vikt	Vikt
Moukari	Moukari	Hammer	Hammer	Slägga	Slägga
Keihäs	Keihäs	Javelin	Javelin	Spjut	Spjut
5000 m ratakävely	5000 m ratakävely	5000m Track Walk	5000m Track Walk	5000 m Gång arena	5000 m Gång arena
<b>Lauantai 2.7.2011</b>		<b>Sat 2nd of July 2011</b>		<b>Lördag 2/7 2011</b>	
<b>Miehet</b>	<b>Naiset</b>	<b>Men</b>	<b>Women</b>	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
200 m	200m	200 m	200m	200m	200m
800 m	800m	800 m	800m	800m	800m
2-400 m aidat	2-400 m aidat	2-400 m hurdles	2-400m hurdles	2-400 m häck	2-400m häck
2-3000m esteet	2000 m esteet	2-3000m Steepl.	2000 m Steepl.	2-3000m hinder	2000m hinder
Korkeus	Pituus	High Jump	Long Jump	Höjd	Längds
Kuula	Kuula	Shot Put	Shot Put	Kula	Kula
Kiekko	Kiekko	Discus	Discus	Diskus	Diskus
1000m viesti	1000m viesti	Relay 1000 m	Relay 1000m	1000 m	1000 m
<b>Sunnuntai 3.7.2011</b>		<b>Sun 3rd of July 2011</b>		<b>Söndag 3/7 2011</b>	
<b>Miehet</b>	<b>Naiset</b>	<b>Men</b>	<b>Women</b>	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
400m	400m	400m	400 m	400m	400 m
1500m	5.000m	1500m	5.000 m	1500m	5.000 m
10.000m		10.000m		10.000m	
80-110m aidat	80-100m aidat	80-110m hurdles	80-100m hurdles	80-110m häck	80-100m häck
Kolmiloikka	Kolmiloikka	Triple Jump	Triple Jump	Tresteg	Tresteg
Heitto5ottelu	Heitto5ottelu	Throwing	Throwing	Kastmångkamp	Kastmångkamp
10 km maantiekävely	10km maantiekävely	Pentathlon	Pentathlon	10 km Gång landsväg	10 km Gång landsväg
		10 km Road walk	10 km Road walk		

**HUOMI - PLEASE NOTE!**

**Kilpailut alkavat perjantaina klo 10.00.**

Competitions will start on friday 1st of July 10.00am.

**Ilmoittautumislomake tulee lähetettää oman maan kansalliselle lajiliitolle 27.5.2011 mennessä.**

Entry form must send to the national affiliate latest 27.5.2011.

<b>MIEHET / MEN / MÄN</b>				<b>NAISET / WOMEN / KVINNOR</b>			
Sarja Class Class	Syntymävuosi Year of Birth Födelseår	Sarja Class Class	Syntymävuosi Year of Birth Födelseår	Sarja Class Class	Syntymävuosi Year of Birth Födelseår	Sarja Class Class	Syntymävuosi Year of Birth Födelseår
M35	1972-76	M65	1942-46	K35	1972-76	K65	1942-46
M40	1967-71	M70	1937-41	K40	1967-71	K70	1937-41
M45	1962-66	M75	1932-36	K45	1962-66	K75	1932-36
M50	1957-61	M80	1927-31	K50	1957-61	K80	1927-31
M55	1952-56	M85	1922-26	K55	1952-56	K85	1922-26
M60	1947-51	M90	-1921	K60	1947-51	K90	-1921

## NM motbakkeløp, Ulvik 13. juli

Kvasshovden opp 2011 er også NM motbakkeløp for senior og veteran.

### Påmelding

Kvasshovden opp 2011

Påmeldingsfristar; Konkurranseklassar/NM motbakkeløp

13.07.2011

Det er høve til ettermelding fram til 15.07.2011 mot eit tillegg på 150 kr i startkontingent.  
Startkontingentar

Konkurranseklasser              kr 300

Meld deg på!

Sted: Ulvik

Startdato: 16.07.2011 11:30

Påmeldingsfrist: 13.07.2011 23:30

Klasse/kategori              \*

Etternavn              \*

Fornavn              \*

E-post adresse \*

Mobil

Dei som skal delta i NM senior el i NM veteran må kryssa av  
NM -påmelding alle senior- og veteranklassar

Alle som skal delta i NM må vera medlem i eit idrettslag tilslutta Norges Idrettsforbund  
Idrettslag

Kontaktperson hos arrangør:

Torbjørg Austrud

Telefon 91874200

sekretariat@kvasshovdenopp.no

## VM, Sacramento, California, USA 6 - 17 juli

Påmelding Online, se [www.veteranfriidrett.no](http://www.veteranfriidrett.no)

Til dette mesterskapet skal "Online registration" gjennomføres. Husk at fødselsåret skal skrives på amerikansk vis med mm/dd/år. En må ha kredittkort, VISA eller MasterCard og navnet på hotellet en skal bo for hånden ved start av tastningen.

Straks du er ferdig, kan du kontrollere at du har gjort det riktig ved å se deg sammen med konkurrentene som så langt har lagt seg inn. Denne gangen skal ingenting sendes veteranutvalget, verken penger eller påmeldingskjema. Vi mottar en liste fra arrangøren på et seinere tidspunkt som grunnlag for godkjenning.

Tidsskjema, øvelse, dag, aldersklasse, se neste side.

MALE	ROUND	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90	M95
100M	Q	8-Jul												
	S	9-Jul												
	F	9-Jul												
200M	P	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul									
	Q	11-Jul												
	S	12-Jul												
	F	12-Jul												
400M	Q	13-Jul			15-Jul									
	S	15-Jul												
	F	16-Jul												
800M	Q	8-Jul												
	S	9-Jul												
	F	11-Jul												
1500M	S	13-Jul												
	F	15-Jul												
5000M	Timed F	9-Jul												
10,000M	Timed F	15-Jul	15-Jul	15-Jul	13-Jul	13-Jul	11-Jul	11-Jul	13-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
110M H	P	13-Jul	13-Jul	13-Jul										
	S	15-Jul	15-Jul	15-Jul										
	F	16-Jul	16-Jul	16-Jul										
100M H	Q				13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul						
	S				15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul						
	F				16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul						
80M H	S								15-Jul	15-Jul	15-Jul			
	F								16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
400M H	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul								
	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul								
300M H	S						9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul				
	F						11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul				
200m H	F										11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
3000M SC	Timed F	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul								
2000M SC	Timed F						17-Jul							
5000M RW Track	Timed F	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	7-Jul							
10KM RW Road	F	12-Jul												
20KM RW Road	F	16-Jul												
4x100 Relay	Timed F	17-Jul												
4x400 Relay	Timed F	17-Jul												
High Jump	F	11-Jul	16-Jul	16-Jul	9-Jul	9-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
Pole Vault	F	15-Jul	11-Jul	11-Jul	13-Jul	13-Jul	16-Jul	16-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul
Long Jump	Q*	8-Jul	13-Jul	13-Jul	16-Jul	16-Jul	9-Jul	9-Jul						
	F	9-Jul	15-Jul	15-Jul	17-Jul	17-Jul	11-Jul	11-Jul	9-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul
Triple Jump	Q*		8-Jul	8-Jul	11-Jul									
	F	12-Jul	9-Jul	9-Jul	12-Jul	11-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul
Hammer	Q*		8-Jul	8-Jul	9-Jul	9-Jul	11-Jul	11-Jul	13-Jul					
	F	13-Jul	9-Jul	9-Jul	11-Jul	11-Jul	12-Jul	12-Jul	16-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul
Shot Put	Q*		9-Jul	9-Jul	11-Jul	11-Jul	12-Jul	12-Jul	8-Jul					
	F	8-Jul	11-Jul	11-Jul	12-Jul	12-Jul	13-Jul	13-Jul	9-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul
Weight	Q*		13-Jul											
	F	12-Jul	15-Jul	15-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul
Javelin	Q*			12-Jul	12-Jul	13-Jul	13-Jul	9-Jul	9-Jul	11-Jul				
	F	11-Jul	13-Jul	13-Jul	15-Jul	15-Jul	11-Jul	11-Jul	12-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
Discus	Q*				11-Jul	12-Jul	12-Jul	13-Jul	13-Jul	9-Jul				
	F	9-Jul	11-Jul	12-Jul	13-Jul	13-Jul	15-Jul	15-Jul	11-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul
Decathlon	F	6-7-Jul												
Throwing Pentathlon	F	15-Jul	17-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	15-Jul						
8KM XC	F	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	6-Jul						
Marathon	F	17-Jul												

FEMALE	ROUND	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90	W95
100M	Q	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul							
	S	9-Jul												
	F	9-Jul												
200M	Q	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul							
	S	12-Jul												
	F	12-Jul												
400M	Q	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul									
	S	15-Jul												
	F	16-Jul												
800M	Q													
	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul							
	F	11-Jul												
1500M	S		13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul								
	F	15-Jul												
5000M	Timed F	8-Jul												
10,000M	Timed F	15-Jul												
100M H	S	15-Jul												
	F	16-Jul												
80M H	S		15-Jul	15-Jul	15-Jul									
	F		16-Jul											
400M H	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul										
	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul										
300M H	S				9-Jul	9-Jul								
	F				11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul						
200M H	S								9-Jul					
	F								11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
2000M SC	Timed F	17-Jul												
5000M RW Track	Timed F	7-Jul												
10KM RW Road	F	12-Jul												
20KM RW Road	F	16-Jul												
4x100 Relay	Timed F	17-Jul												
4x400 Relay	Timed F	17-Jul												
High Jump	F	15-Jul	15-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	13-Jul							
Pole Vault	F	9-Jul	9-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	8-Jul							
Long Jump	Q*													
	F	12-Jul	12-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	11-Jul							
Triple Jump	F	16-Jul	16-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	15-Jul							
Hammer	Q*													
	F	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	8-Jul							
Shot Put	Q*				13-Jul	13-Jul								
	F	13-Jul	13-Jul	13-Jul	15-Jul	15-Jul	9-Jul							
Weight	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	13-Jul							
Javelin	Q*													
	F	9-Jul	9-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	11-Jul	12-Jul						
Discus	Q*		8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	11-Jul							
	F	8-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	12-Jul	11-Jul						
Heptathlon	F	6-7-Jul												
Throwing Pentathlon	F	15-Jul	15-Jul	15-Jul	16-Jul	16-Jul	15-Jul	15-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
8KM XC	F	6-Jul												
Marathon	F	17-Jul												

## NM kastfemkamp lørdag 13.august



**JÆGERVATNET IL**

## **NM KASTFEMKAMP FOR VETERANER 2011**

Jægervatnet IL har den glede å invitere til NM i kastfemkamp lørdag 13.august 2011 på Lenangen stadion. Lenangen stadion ligger i Lyngen kommune, ca. 7mil fra Tromsø under de kjente Lyngsalpene. Konkurransen vil gå i naturskjønne omgivelser og med fjellmassivene som bakgrunn.

**NM vil være et av lagets store arrangement i forbindelse med sitt 75års jubileum.**

Lenangen Stadion er et delanlegg hvor alle kastøvelsene går på grusbane. Laget stiller med alle kastredskaper om ønskelig kan privat utstyr bringes med.

### **Kort veibeskrivelse fra Tromsø til Lenangen:**

Etter at en er landet i Tromsø, kjører man over øya mot sentrum, kjører over Tromsøbrua og videre sørover mot Ramfjord. Etter å ha kjørt 23 km kommer man til Fagernes hvor det er et kryss til venstre mot Breivikeidet 22km. Man følger RV91 til fergeleiet på Breivikeidet og tar fergen over til Svensby 20min. Etter å ha kommet til Svensby svinger man til venstre mot Lenangen, etter 10km kommer man til Jægervatnet, passerer en liten bru, forsett rett fram i 4 km til krysset mot Nord-Lenangen, sving høyre og kjør 7km, da vil du få en skole på høyre hånd, her ligger Lenangen Stadion bak skolen.

### **Overnatting:**

Vi har i området noen hytter som kan leies, hotell i Tromsø, og leirskole hvor en kan overnatte for kr.100.-

Lister opp overnatningsplasser med telefonnummer. Greit å være tidlig ute.

Svensby Tursenter avstand 22km tlf. 416 82450

Lyngsalpene fiskeferie avstand 12km tlf. 918 68473

Lenangen tur og havfiskesenter avstand 16km tlf. 777 13500

Margit Eikrem avstand 15km tlf. 47332165

Sørheim Brygger Lyngseidet avstand 44km tlf. 41201480

Stigen Verthus Lyngseidet avstand 44km tlf. 77711130

Quality Hotel Saga Tromsø tlf. 77607000

Veteran-Nytt

Rica Ishavshotel Tromsø tlf. 77666400

Jægervatnet Leirskole tlf. 97135227 Friluftscamp I Lavvo

Fergeruter:

**Konkurransestart: Kl.11.00**

**Garderober:**

Stadion ligger ved sentralskolen, her har vi tilgang på garderober med dusj.

**Parkering:**

All parkering i tilknytning til skolen.

**Bevertning:**

Det vil bli servert varm mat inne på skolen, hvor det også vil bli muligheter for kjøp av kioskvarer.

**Påmelding:**

Påmelding innen 5.august 2011. Online påmelding.

Starkontingent kr.200.- betales inn på konto 4785 2025383

For nærmere informasjon: Kontakt Kjell-Ivar Robertsen tlf 971 35227 eller mail [kir64@online.no](mailto:kir64@online.no)

**NM Mangekamp 10. og 11. september Trondheim**



NM mangekamp Trondheim 10 – 11.09.11



## **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 10. og søndag 11. September.

Hjemmeside [www.nidelv-ranheim.com](http://www.nidelv-ranheim.com)

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](mailto:thore@ntebb.no)

**Frist for påmelding er fredag 02.09.10**

**Startkontingent er kr 250 inkludert UM og**

**NM. Betales på konto nr. 4202 15 33178**

**Beliggenhet:** Trondheim stadion ligger ca 5 - 10 min gange fra Trondheim sentrum - ved Nidelvens bredd og ikke langt i fra sykehuset St.Olav.

Adr: Klostergata 86. 7030 Trondheim.

<http://kart.gulesider.no/m/IQmyT>

**NM på bane i Drammen 26 – 28  
august**



**NM friidrett  
veteran 2011**  
**fredag 26.- søndag 28. august**

IF Hellas har gleden av å ønske velkommen til årets hovedmesterskap for veteran på Marienlyst stadion i jubileumsbyen Drammen.

**ØVELSER FREDAG FRA KL 14.00:**

Kvinner: 100m, 1500m, høyde, stav, spyd, 3000 m kappgang

Menn: 100m, 5000m, lengde, stav, kule, 5000m kappgang

**ØVELSER LØRDAG FRA KL 10.00**

Kvinner: Langhekk, 200m, 800m, 2000m hinder, lengde, kule, slegge, 1000m stafett

Menn: Langhekk, 200m, 800m, 2/3000m hinder, høyde, diskos, slegge, 1000 m stafett

**ØVELSER SØNDAG FRA KL 10.00**

Kvinner: Korthekk, 400m, 3/5000m, tresteg, diskos, vektkast

Menn: Korthekk, 400m, 1500m, 10000m, tresteg, spyd, vektkast

Mesterskapet gjennomføres i henhold til reglement og retningslinjer for NM veteran.

**PÅMELDING:** Online påmelding - benytt følgende link:

epost: [post@ifhellas.no](mailto:post@ifhellas.no) eller pr post: IF

Hellas, postboks 2166 Strømsø, 3003

Drammen

Påmeldingsfrist: innen 16. august.

**STARTKONTINGENT** kr. 150,- pr øvelse og kr. 400,- pr stafettlag innbetales til konto

6138.05.84793 senest innen 20. august.

Påmeldingen er ikke gyldig før tilhørende startkontingent er mottatt.

**INFORMASJON**

Tidsskjema, oversikt påmeldte, m.m. legges ut på arrangørens websider: [www.ifhellas.no](http://www.ifhellas.no)

**OVERNATTING:**

Clarion Collection Hotel Tollboden tlf. 32 80 51 00. Hotellet ligger få hundre meter fra stadion og jernbane / flytog til Gardermoen. Oppgi kode: NM veteran

**KONTAKT:** [post@ifhellas.no](mailto:post@ifhellas.no) tlf 32 838900  
eller [jan.torgersen@gmail.com](mailto:jan.torgersen@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: [khenr-s@online.no](mailto:khenr-s@online.no)

### Grete Rivenes

Reisekoordinator, Drakter med mer.

Frøyasvei 21  
2800 Gjøvik  
Telefon: 61175186  
Mobil: 47413510  
E-post: [lbrive@online.no](mailto: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  
E-post:  
[kjartan.solvberg@sfjbb.net](mailto: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](mailto: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](mailto:kjell.fossen@psypp.uib.no)