



Øvelse   Dato	22/06	02/08	17/08	24/08	21/09	28/09
	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
40m						18:30
60m	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	
80m						18:50
100m	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:10
200m	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:30
300m	19:40		19:40		19:40	19:50
400m		19:40		19:40		
800m	20:00		20:00		20:00	20:10
1500m		20:00		20:00		
3000m	20:20		20:20		20:20	
5000m		20:20		20:20		
10000m						20:30
200m hekk					18:00	
300m hekk						
Lengde	18:00		18:00		18:00	
Tresteg		18:00		18:00		18:00
Høyde	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
Stav	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
Slegge	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
Diskos	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
Kule	19:30		19:30		19:30	
Spyd		19:30		19:30		19:30

Høyde kl 17:00 – Lengde/tresteg ca kl 18:00.

Slegge kl 17:30 deretter diskos – kule/ spyd til slutt.

Spyd/ kule ca 19:30, Hekk kl. 18:00 – Løp kl 18:30.

**Tidene er ca tider og kan endres alt etter hvor stor deltakelsen er.**

Øvelsene er for menn og kvinner samt gutte- og jenteklassene som har øvelsene i sitt øvelsesprogram.

Startkontingent:           11-15 år kr. 60,-  
                                  15-18 år kr. 70,-  
                                  Øvrig kr. 100,-

Tillegg for startkort som skal fylles 30 min før start.

Før vekt på kastredskap og bestetid i løp.

Kontaktperson: Tom Jensen

E-post: [tom@norna-salhus.no](mailto:tom@norna-salhus.no)

Ett samarbeid mellom Fana IL, Gneist IL og IL Norna-Salhus