



NORWELL AS



LEIKANE 2009

i Florø Idrettsenter laurdag 21. mars - start kl 1130 - vi ber om at det vert kryssa av for deltaking i 60m hekk, 60m, 100m og 400m ein time før start - dette av omsyn til skikkeleg heatinndeling. (el.tid) (Gi opp bestetid)

- 60m hekk - 60m sprint - 100m - 400m - høgde - lengde - kule - slegge

Øvingane:

Øvingsutvalet for dei ymse klassane:

J og G	-01	60m	lengde	kule	slegge			
"	-00	"	"	"				
"	-99	"	"	"				
"	-98	"	"	"		høgde	60HK	400m
"	-97	"	"	"		"	"	"
"	-96	"	"	"		"	"	"
"	-95	"	"	"	"	"	"	"
"	-94	"	"	"	"	"	"	"
"	-93	100m	"	"	"	"	"	"
"	-92	"	"	"	"	"	"	"
"	-91	"	"	"	"	"	"	"
"		Senior 60 og 100m						

Lengde og kule 3 forsøk på kvar.



Florø Turn & IF, friidrett

Rune Osa – email:rune.osa@enivest.net

I 60m og 100m sprint vert det **direkte finale** - såleis berre eit løp og tid avgjerande. Slegge vert avvikla på kastbana.

Gull-, sølv- og bronsemedalje til dei tre beste i kvar øving, men det vert deltakar premie til alle

Ekstrapremiar til dei som oppnår gode resultat - vurdert av ein jury.

Startpengar kr 70,-/øving - og ein kan ta del i så mange øvingar ein ynskjer. Webpåmelding innan onsdag 18. mars, kl. 23.59.

Link sjå Sogn og Fjordane friidrettskrets si webside.

Norwell leikane -2009, postboks 167, 6901 FLORØ - Bankgironummer for startpengar er: **3775 20 67563**.

Ta med kvittering på at startpengar er betalte ved henting av startnr.

Med dette ynskjer vi velkomne til Norwell leikane og Florø