

VI ER HALDEN IDRETTSLAG





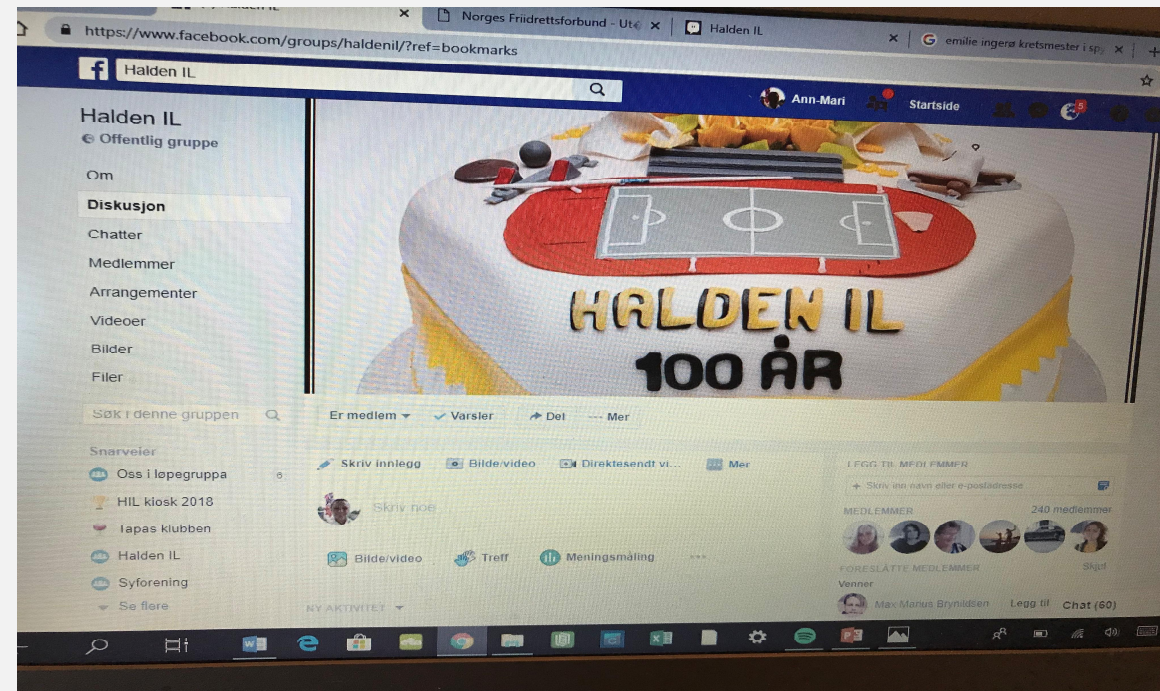
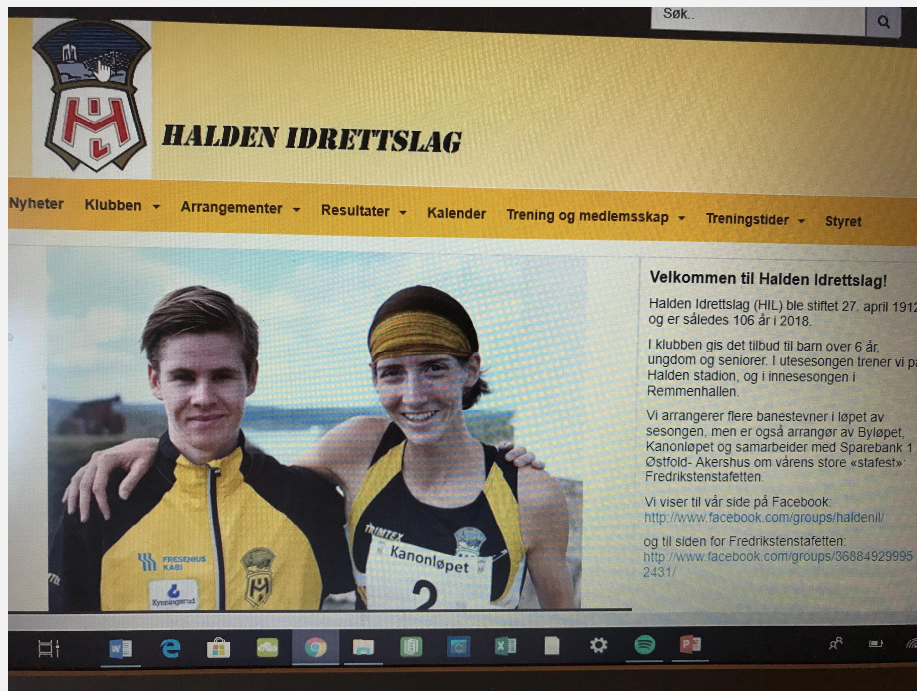
LØPEGRUPPA







HJEMMESIDEN OG FACEBOOK



HALDEN IDRETTSLAG

- Tilbyr trening for utøvere i alderen 6 år og opp.
- Arrangerer stevner, egne stevner og sammen med andre idrettslag.
- Arrangerer ulike løp, bl.a. KM Terrengløp, Fredrikstenstafetten, Halden Byløp og Kanonløpet
- Hjelper til ved andres arrangementer, bl.a. Opera i festningen, Grenserittet, vakter ved Ladies Tour of Norway, valgevakt og ved arremang i Halden kulturasal.

TRENINGER INNE

- Utøvere fra 6-10 år:
- Utøvere i alderen 6- 10 år trener kun på tirsdager fra kl. 18.00- 19.00

Utøvere i alderen fra 11-16 år:

tirsdager kl. 18.00- 19.30 og torsdager fra kl. 18.00 – 20.00

- Utøvere fra 15 og eldre:
Kastgruppa trener mandager kl. 16.00- 18.00, tirsdag, torsdag
og fredag kl. 18.00- 20.00.

STEVNER- HVA ER DET?

- Stevner er konkurranse i øvelsene løp, hopp og kast.
- Delt inn i klasser(alder og kjønn).
- Påmelding og frister, husk å meld dere på før fristen går ut
- Koster det noe?
- For de yngste: Salmingkarusellstevne.
- For alle: klubbmesterskapet, stort sett alle treningsstevner.

Viktig informasjon om påmelding til stevner

PÅMELDING

- * Navn og fødselsår på utøver
- Stevne (navn og dato)
- Øvelser

Tidsskjema o.l.

PÅ STEVNET

Startnummer

Avkrysning

Opprop

Piggsko

Generelt

HVA KREVER HIL AV MEDLEMMER

- Medlemsavgift
- Aktivitetsavgift
- Dugnad
- Salg

PAUSE

- Tid for pølser, kaker og kaffe J

- Deltatt på flest karusellstevener:
- 7 ganger - Signe Kvalheim
- 6 ganger - Mia Tofte- Sørensen, Thea Kvalheim
- og Jenny Hammer
- 5 ganger - Jonathan Økern-Klevmo, Synnøve Hundven
- og Kristine Hundven

OPPMØTE

JENTER 6-10 ÅR:

1. KRISTINE
2. INGRID
3. SIGNE

GUTTER 6-10 ÅR:

1. MATTIAS
2. EDVARDT OG JONATHAN

TYRIVING POENG OG KRETSREKORD

- Tommi Pasanen spyd 600 g 53,17 m 1071 p
- Trym Tønnesen 3000 m 8,36,91 m 1035 p
- 5000 m 15,05,22 m 1037 p

- Kretsrekord i spyd Emilie Ingerø 54,49 m

MEDALJER I MESTERSKAP

- NM senior:
- Sølv: Alexander Skorpen i spyd med 64,63m
- Jr.NM U23
- Gull: Jarl Bjørklund i spyd (67,66m),
- Tessa Frenay på 1500m (4,48,65m) og 3000m (10,04,07)
- Sølv: Tessa Frenay på 800m (2,17,57)
- Bronse: Alexander Skorpen i spyd(61,79m)
- UM
- Sølv: G18/19 Amaru Wijman på 2000m hinder (6,28,29m)
- Jr.NM U23 Halvmaraton:
- Gull: Tessa Frenay på tiden 1,19,19m
-

ANDRE MESTERSKAP

- NM:
- Nr.6 Emilie Ingerø i spyd (48,01)
- Nr.7 Jarl Bjørklund i spyd (61,48m)
- Nr.8 Tessa Frenay på 1500m (4,41,56m)
- Nr.11 Julie Elders i diskos (37,72m)
- DNS Christer Stenersrød i spyd, skadet seg under oppvarming
-

ANDRE MESTERSKAP

Jr.NM U20:

Nr.10 Trym Tønnesen på 5000m (15,15,01m)

Nr.15 Amaru Wijman på 800m (2,04,27m)

UM:

Nr.5 G18/19 Trym Tønnesen på 3000m (8,40,19m)

Nr.11 G18/19 Amaru Wijman på 3000m (9,22,65m)

Nr.12 G15 Milan Frenay på 2000m (6,10,25m)

Nr.16 G18/19 Amaru Wijman på 800m (2,01,02m)

Nr.18 G15 Milan Frenay på 800m (2,08,89m)

Jr.NM U23 Halvmaraton:

Nr.10 Milan Frenay på tiden 1,25,13m