



Elvelekene søndag 21.august 2022 – kl.12.00

IF HELLAS ønsker velkommen til Elvelekene på Marienlyst friidrettsbane i Drammen!

Startkontingent:

10 år (4 øvelser): kr. 150,- pr. deltaker

11 år og eldre: kr. 80,- pr. øvelse

Startkontingent Innbetales

til bankkonto IF Hellas: 1503.59.44750

Påmelding:

Påmeldingsfrist: 16. august 2022

Påmelding: Min Idrett (Online)

(OBS! Ingen etteranmelding)

Øvelsesprogram

J/G 10 år	Lengde	Liten ball	60 m		600m		
J/G 11 år	Lengde	Liten ball	60m	200m	600m		
J/G 12 år	Lengde	Kule	60m	200m	600m	60 mh	
J/G 13 år	Lengde	Spyd	60m	200m	1500m	60 mh	
J/G 14 år	Høyde	Kule	60m	200m	1500m	J 60 mh	G 80 mh
J/G 15 år	Høyde	Spyd	100m	200m	1500m	J 80 mh	G 100 mh
J/G 16 år	Høyde	Kule	100m	200m	1500m		
J/G 17 år	Høyde	Spyd	100m	200m	1500m		
K/M Senior	Lengde	Spyd	100m	200m	1500m		

Viktig informasjon:

- Tidsskjema legges ut fredag 19.august på www.ifhellas.no
- Info og spørsmål kan fås ved henvendelse til post@ifhellas.no
- Tekniske øvelser (hopp og kast):
 - 10 – 14 år, 4 forsøk.
 - 15 år og eldre, 3 forsøk + 3 forsøk i finaleomgangen for de 8 beste.
- OBS: Ingen avkryssing i løpsøvelsene på stevne, men opprop i alle øvelser rett før start. Alle løpsheat blir satt opp på forhånd. Utøvere møter opp ved øvelsområdet 15 min før øvelsestart.
- Premiering: 10 år får alle deltakerpremie. 11 år og eldre 1.-2.-3. premie (1/3 premiering dersom øvelsen overstiger 9 utøvere).
Deltakerpremie til 11-14 år til de som ikke har fått premie.
- OBS: Påmelding via Min Idrett.
Siste frist for påmelding er 16. august, ingen etteranmeldinger!

Garderober i Drammenshallen. Gratis parkering både ved Drammenshallen og i Blichs gate P-hus som ligger ved Skistadbygget vis a vis stadion - 150 m å gå!

Kun betaling med Vipps i kiosken.