



Nyttårs-Lekene søndag 11. januar 2026

Bærum Idrettspark Rud kl. 10.00

Friidrettsalliansen Sturla/Hellas inviterer til Nyttårs-lekene!

STARTKONTINGENT:

kr. 150,- pr. øvelse

Klubbene faktureres i etterkant!

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist

6.januar 2026 23:59

Online Påmelding

iSonen

E-post

post@ifhellas.no

Bankkonto

1503.59.44750

TIDSSKJEMA:

Tidsskjema legges ut fredag 9. januar på www.sturla.no og www.ifhellas.no.

KLASSEINNDELING OG ØVELSER:

Jenter/gutter 10 år	60m hekk, 60m, 600m, lengde, kule
Jenter/gutter 11 år	60m hekk, 60m, 600m, lengde, kule
Jenter/gutter 12 år	60m hekk, 60m, 200m, 600m, stav, tresteg, kule
Jenter/gutter 13 år	60m hekk, 60m, 200m, 600m, stav, lengde, kule
Jenter/gutter 14 år	60m hekk, 60m, 200m, 600m, stav, tresteg, kule
MS/KS	60m, 200m, tresteg

VIKTIG INFORMASJON

- OBS: Lisens (13år og eldre) må være betalt før man kan melde på utøver.
- Etteranmelding tillates hvis det er plass i heatet. Etteranmelding koster 250,-
- 60m hekk blir sannsynligvis første løpsøvelse.
- Det er 4 forsøk i alle klasser i tresteg, lengde og kule til og med 14 år
Senior klasser får 6 forsøk.
- Deltakerpremier til alle i klasse 10 år. Pluss deltakerpremie til de i kl.11 og 12 år som ikke får premie i øvelser. Det er 1/3 premiering fra 11 år og eldre.
- OBS: Ingen avkryssing i løpsøvelsene. Heatene settes opp på forhånd ved oppslag og annonsering. Utøvere møter 15 min før - direkte ved start.
- Husk at utøvere rykker opp en aldersklasse fra 1. januar 2026.
- Bærum Idrettspark Rud adresse: Hauger skolevei 36, 1351 Rud.

Velkommen til Bærum Idrettspark på Rud og Nyttårs-Lekene!