



IF Hellas Friidrett

Elvelekene KL 25. August 2025 – kl.12.00 (spyd 10:00)
**IF HELLAS ønsker velkommen til Åpningsstevne på Marienlyst
friidrettsbane i Drammen**

Startkontingent:

Rekutt 6-8 og G/J 9- 10 år:

kr. 50,- pr øvelse

J/G 11-17 år og M/Kv. sen:

kr. 150,- pr øvelse

Stafettlag kr 100 per lag.

Klubber faktureres i etterkant.

Påmelding:

Påmeldingsfrist: Tirsdag 19. august
kl.23:59

Påmelding: iSonen (Online)

Startkontingent innbetales

til bankkonto IF Hellas: 1503.59.44750

Informasjon: post@ifhellas.no

Kontakt tlf.: 94251101

Øvelsesprogram

rekutt 6-8 år	60 m	Lengde	Liten ball			400m	4x60m stafett 6-8
J/G 9 år	60m	Lengde	Liten ball			600m	
J/G 10 år	60 m	Lengde	Liten ball			600m	4x60m stafett 9-10
J/G 11 år	60 m	Tresteg	Spyd			600m	
J/G 12 år	100 m	Tresteg	Spyd			1500m	4x60m 11-12
J/G 13 år	100 m	Tresteg	Spyd	Høyde		1500 m	
J/G 14 år	100 m	Tresteg	Spyd	Høyde	200 m hk	1500 m	4X100M Stafett 13-14
J/G 15 år	100 m	Tresteg	Spyd	Høyde	300 m hk	1500 m	4x100m Stafett 15-19
J/G 16 år	100 m	Tresteg	Spyd	Høyde	300 m hk	1500 m	
J/G 17 år	100 m	Tresteg	Spyd	Høyde	300 m hk	1500 m	
J/G 18/19	100 m	Lengde	Spyd	Høyde	300m hk	1500 m	
K/M Senior	100 m	Lengde	Spyd	Høyde	300m hk	1500 m	

Viktig informasjon:

- Premiering: 1,2 og 3 premie for årsklassene 11 til senior.
- Deltakerpremie: Til alle deltakere

- Ingen avkryssing i løpsøvelsene. Heatene settes opp på forhånd ved oppslag og annonsering. Utøvere møter 15min før - direkte ved start.
- Oppmøte 15 min før på tekniske øvelser
- Det er garderober i Drammenshallen. (Inngang på kortsiden av hallen mot banen). Garderobene er ubetjente så ikke legg igjen verdisaker.
- Ingen etteranmeldinger!

Det er gratis parkering i Blichs gate P-hus på fra 12:00 på lørdag. P-huset er ved Skistadbygget vis a vis stadion - 150 m å gå.