



IF Hellas Friidrett

Elvelekene 22. August 2026 – kl.13.00

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

Startkontingent:

Rekutt 6-8 og G/J 9- 10 år:

kr. 50,- pr øvelse

J/G 11-14 år og M/Kv. sen:

kr. 150,- pr øvelse

Stafettlag kr 100 per lag. Påmelding av lag
i Isonen

Klubber faktureres i etterkant via isonen.

Påmelding:

Påmeldingsfrist: Mandag 17. august
kl.23:59

Påmelding: [iSonen.no](mailto:post@ifhellas.no)

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	Høyde	600m	
J/G 12 år	60 m	Tresteg	Spyd	Høyde	1500m	4x60m 11-12
J/G 13 år	60 m	Tresteg	Spyd	Høyde	1500 m	
J/G 14 år	60 m	Tresteg	Spyd	Høyde	1500 m	4X100m Stafett 13-14
K/M Senior	200 m	Tresteg		Høyde	1500 m	4x100m Senior

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 garderobes i Drammenshallen. (Inngang på kortsiden av hallen mot banen). Garderobene er ubetjente så ikke legg igjen verdier.
- 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.
- Tekniske øvelser: 3 forsøk til og med 10 år i lengde og liten ball og fra 11 år i 4 forsøk i tresteg og spyd.