



# Frøidrettshelg i Grenland

## 29.- 30. mai 2021



Herkules Frøidrett og Urædd Frøidrett ønsker deg velkommen til frøidrettshelg i Grenland 29. – 30. mai. Lørdag er det Herkuleslekene i Herkules Idrettspark kl. 12.00 og på søndag fortsetter stevnet med Kjølnelekene på Kjølne kl. 11.00. Stevnene arrangeres etter gjeldende smittevernregler.

### Herkuleslekene lørdag

### Kjølnelekene søndag

Herkuleslekene lørdag		Kjølnelekene søndag	
Jenter 8 – 9 år:	60m	60m - Kule - lengde	
Jenter 10 – 12 år:	60m – 200m – lengde	60hk – 600m – høyde – kule - <b>4 x 60 m stafett</b>	
Jenter 13 – 14 år:	60m – 200m – lengde - spyd	60hk – 600m – høyde – stav – kule – diskos - <b>4 x 60 m stafett</b>	
Jenter 15 – 16 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	80hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	
Jenter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	
Kvinner senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	
Gutter 8 – 9 år:	60m	60m – kule - lengde	
Gutter 10 – 12 år:	60m – 200m – høyde – kule	60hk – 600m – lengde <b>4 x 60 m stafett</b>	
Gutter 13 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	60hk – 600m – lengde – stav - diskos	<b>4 x 60 m stafett</b>
Gutter 14 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	80hk – 600m – lengde – stav - diskos	
Gutter 15 – 16 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	
Gutter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	
Menn senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – lengde – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – høyde – tresteg – stav – diskos – slegge - <b>1000 m stafett</b>	

### PÅMELDING

Elektronisk påmelding via Min Idrett, det er registrert separate stevner for lørdagen og søndagen.

Påmeldingsfrist: 21. mai 2021

### Kontaktinformasjon ettermeldinger:

- Herkuleslekene: Gunnar Olsen tlf 926 50 753 - Kontonr Herkules: 2801.46.75436
- Kjølnelekene: [pamelding.uraeddfriidrett@yahoo.com](mailto:pamelding.uraeddfriidrett@yahoo.com) - Kontonr Urædd: 1604.05.03726

**Startkontingent:** kr 125,-                      **Ettermelding:** kr 250,-

**Stafett:** kr 300,-

Startkontingenten faktureres den enkelte klubb i etterkant.

### PRAKTISK INFORMASJON

Tidsskjema blir lagt ut på våre hjemmesider [www.herkulesfriidrett.no](http://www.herkulesfriidrett.no) og <https://uraedd.no/forside/friidrett/>  
I tekniske øvelser er det 4 forsøk til og med 12 år og 3+3 fra og med 13 år.

### Kontaktpersoner for stevne/øvelser:

- Herkuleslekene: Gunnar Olsen [Herkules.friidrett@gmail.com](mailto:Herkules.friidrett@gmail.com) tlf. 926 50 753
- Kjølnelekene: Lasse Eikeng [lasse.eikeng@statsbygg.no](mailto:lasse.eikeng@statsbygg.no) tlf. 481 86 544

**Overnatting:** Skien Fritidspark er nærmeste nabo til Herkules. Ta kontakt med Jan Helge Østensen på tlf 992 33 735 for samarbeidspriser på overnatting, mat, badeland og andre spennende aktiviteter!