

Treningsgrupper og tidsskjema

Gruppe	Trenar/oppvarming	Utøvarar	Tidsskjema
Skjalg IL sprint/teknisk	Trenarar: Victor Øvregaard, Terje Bredal Oppvarmingsområde: Ved start 60m. Samlingsområde: K2 - ved spydtilløp	Tobi Merkenstein Theodor Nessler Petter Nesse Andreas Nesse Sebastian Knudsen Daniel Pedersen Line Al-Saiddi Sarah Al-Saiddi Norah Indrelid Miriam Malam Tonje Nedberg Marin Gautadottir	1910 Oppmøte (12) 2000 Lengde (2) 2000 Kule (2) 2000 60m hekk (2) 2025 60m G15-MS (3) 2030 60m J15-KS (3) 2110 200m G15-MS (4) 2115 200m J15-KS (6)
Sandnes IL mangekamp	Trenarar: Geir Eikeland Oppvarmingsområde: Indre flate Samlingsområde: Ved stavmatte	Sondre Aasmo Gaute Aasmo Emma Kvinen Linea Dyrli Elise Eikeland Elsie Seger Andrea Lyngholm Selma Ims Frida Fausk	1920 Oppmøte (9) 2000 Stav (2) 2010 60m hekk (3) 2030 Lengde (5) 2100 60m G15-MS (2) 2105 60m J15-KS (2) 2115 Kule (3) 2130 200m G15-MS (2) 2135 200m J15-KS (2)
Sandnes IL sprint/teknisk	Trenarar: Ragnar Bergheim, Ciprian Broasca Oppvarmingsområde: Første del. 100m sprintstripe. Samlingsområde: Ved start 100m	Jonas Fjordholm Ludvig Hansen Victoria Sørland Helle Ween Julie Ghysels Eskild Hillesund Amalie Lauvvik Malin Apeland Helen Volden	1935 Oppmøte (9) 2035 60m G15-MS (2) 2040 60m J15-KS (5) 2100 Lengde (2) 2100 200m G15-MS (3) 2145 200m J15-KS (3)
Skjalg IL mellomdistanse	Trenarar: Gerd Lise Nordbotten Atle Nordbotten Atle Morten Andersen Oppvarmingsområde: Rundbane Samlingsområde: H2 - hoppmatte	Ane Andreassen Sunniva Wikre Johanne Opsahl Thea Bjorland Therese Bjorland Björg Risa* Seline Dybvig*	1950 Oppmøte (7) 2055 800m (7)

Samlingsområder

