



Øvelse Dato	22/06 Tid	02/08 Tid	17/08 Tid	24/08 Tid	14/09 Tid	28/09 Tid	
40m						18:30	Rekrutter
60m					18:30		
80m						18:50	
100m					19:00	19:10	
200m					19:20	19:30	
300m					19:40	20:05	
400m							
800m						20:20	
1500m					20:00		
3000m						19:50	
5000m					20:20		
10000m			10000m er KM øvelse for Hordaland			20:30	
100m hekk							
200m hekk					18:00		
300m hekk							
Lengde	18:00		18:00		18:00		
Tresteg		18:00		18:00		18:00	
Høyde	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
Stav	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
Slegge	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
Diskos	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
Kule	19:30		19:30		19:30		
Spyd		19:30		19:30		19:30	

Tidene er ca tider og kan endres alt etter hvor stor deltakelsen er.

Øvelsene er for menn og kvinner samt gutte- og jenteklassene som har øvelsene i sitt øvelsesprogram.



Øvelse Dato	22/06	02/08	17/08	24/08	14/09	28/09
Startkontingent:		11-15 år kr. 60,- 15-18 år kr. 70,- Øvrig kr. 100,-				

Tillegg for startkort som skal fylles 30 min før start.

Før vekt på kastredskap og bestetid i løp.

Kontaktperson: Tom Jensen

E-post: tom@norna-salhus.no

Ett samarbeid mellom Fana IL, Gneist IL og IL Norna-Salhus