



KM Oslo&Akershus
11-19 år 2023
Stovnerbanen
15-17. september



Groruddalen Friidrettsklubb og Sangam IL har den glede å invitere til Kretsmesterskap i Friidrett på bane for Oslo og Akershus for Gutter og Jenter 11-19 år
Stedet er Stovnerbanen 15.-17.September 2023

Det er også kretsstevne for G/J7-10 år og MS/KS på programmet

Fredag 15.September

Klasse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse
G10-14 år :	60/80m hekk	Sleggge	Tresteg	Stav	
G15-19 år :	100/110m hekk	Sleggge	Tresteg	Stav	400m (17-19 år)
J10-14 år :	60m/hekk	Sleggge	Tresteg	Stav	
J15-19 år :	80/100m hekk	Sleggge	Tresteg	Stav	400m (17-19 år)
MS/KS:	100/110m hekk	Sleggge	Tresteg	Stav	400 meter

Lørdag 16.September

Klasse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse
G7-9 år :	200 meter	Høyde	Liten ball		
J7-9 år :	60 meter	Lengde	Kule		
G10-14 år :	200 meter	600 meter	Høyde	Spyd	Diskos
G15-19 år / MS :	200 meter	800 meter	Høyde	Spyd	Diskos
J10-14 år :	60 meter	200m/hekk	Lengde	Kule	1500 meter
J15-19 år / KS :	100 meter	3/400m/hekk	Lengde	Kule	2/3000 meter

Søndag 17.September

Klasse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse
G7-9 år :	60 meter	Lengde	Kule		
J7-9 år :	200 meter	Høyde	Liten ball		
G10-14 år :	60 meter	200m/hekk	Lengde	Kule	1500 meter
G15-19 år :	100 meter	3/400m/hekk	Lengde	Kule	2/3000 meter
J10-14 år :	200 meter	600 meter	Høyde	Spyd	Diskos
J15-19 år :	200 meter	800 meter	Høyde	Spyd	Diskos

Påmelding og etteranmelding via iSonen for alle. Påmeldingsfrist 8.september. Etteranmelding t.o.m. 13.september.

7-10 år kr. 100,- per øvelse. Eller kr. 500,- for alle 6 øvelser. G/J11-19 kr. 130,- per øvelse. MS/KS kr. 150,-

Etteranmelding mot dobbel avgift, hvis plass i heat/øvelse via iSonen tom. onsdag 13.september.

Ingen etteranmeldinger per mail etter dette. Etteranmelding på konkurransedagen kun ved ledig plass.

Avkryssing ved ankomst, siste frist 1 time før øvelsesstart. Det kan bli endring til elektronisk per mail.

Finaler på 60 og 100m dersom mer enn et heat til start. Ellers gjelder beste tid på alle andre distanser.

Hjemmeside med relevant info blir oppdatert fortløpende: <https://gfiktrack.wixsite.com/km2023>

Generelle spørsmål til: kmoslo@gfikfriidrett.no

