

**MODUM FRIIDRETTSKLUBB**

# Modum FIK inviterer til nasjonalt stevne og KM for Buskerud for senior på Furumo 15.-16.sept. samt KM i stav for gutter og jenter. Stevnestart kl.12.00 begge dager. Tidsskjema og info legges ut på [www.modumfik.no](http://www.modumfik.no) fredag 14.sept.

# Påmeldingsfrist 10.sept. Online påmelding foretrekkes.

# Kontakt: Thomas A. Karlsen, mail dontomaso@hotmail.com eller tlf. 982 07 438.

# Startkont. kr.70 for barn/ungdom. Kr.100 for senior. Etteranm. kr.30.- ekstra.

# Betales til konto 2270 03 01048.

Øvelser lørdag 15.sept:

Barn 7/9: 60m, lengde, liten ball

J 11-14: 200m, 60mhk, høyde, kule

J 15-16: 200m, 80mhk, 1500m, høyde, kule

J 17 100mhk, 1500m, høyde, kule

J 18/19: 1500m, høyde, kule

KS: 100m, 400m, 1500m, 100mhk, høyde, kule, diskos, tresteg

G 11-12: 60mhk, lengde, liten ball.

G 13-14: 60/80mhk, lengde, stav (KM), spyd,

G 15-19: 200m, lengde, stav (KM), spyd

MS: 100m, 400m, 1500m, 110mhk, stav, lengde, slegge, spyd

Øvelser søndag 16.sept.:

G/J 10: 60m, høyde, lengde, liten ball

J 11-12: 60m, 600m, lengde, liten ball

J 13-14: 60m, 800m, stav (KM), lengde, spyd

J 15-17: 100m, 800m, 300mhk, stav (KM), spyd

J 18/19: 100m, 800m, stav (KM), spyd

KS : 200m, 800m, 5000m, 400mhk, stav, lengde, slegge, spyd

G 11-12: 60m, 600m, høyde, kule, spyd

G 13-14: 60m, 800m, høyde, kule

G 15-16: 100m, 800m, høyde, kule, diskos

G 17-19: 100m, 800m, høyde, kule, diskos

MS: 200m, 800m, 5000m, 400mhk, høyde, kule, diskos, tresteg

