

**FURUMOLEKENE 2014**

# Modum friidrettsklubb inviterer til Furumolekene lørdag 30. august. Stevnet arrangeres på

# Furumo stadion, Geithus.

# Stevnestart kl.11.00 (slegge fra kl. 10.30). Tidsskjema og info legges ut på

# [www.modumfik.no](http://www.modumfik.no) fredag 29. august.

# Påmeldingsfrist 24. august. Online påmelding via www.minidrett.no

# Kontakt: Halvard Haugen - halvard.haugen@bfk.no - tlf. 988 38 575.

# Startkontingent kr.70 for barn/ungdom. Kr.100 for senior. Etteranmelding kr.30.- ekstra.

# Betales til konto 2270 03 01048.

Øvelser:

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

J 10: 60m, lengde, liten ball

G10: 60m, lengde, liten ball

J 11: 60m, 600m, høyde, liten ball

G11: 60m, 600m, høyde, liten ball

J 12: 60m, 600m, høyde, liten ball

G12: 60m, 600m, høyde, liten ball

J13: 60m, 600m, 60m hk, lengde, stav, slegge, kule

G13: 60m, 600m, 60m hk, lengde, stav, slegge, kule

J14: 60m, 600m, 60m hk, lengde, stav, slegge, kule

G14: 60m, 600m, 80m hk, lengde, stav, slegge, kule

J15: 100m, 800m, 80m hk, høyde, stav, spyd

G15: 100m, 800m, 100m hk, høyde, stav, spyd

J16: 100m, 800m, 80m hk, høyde, stav, spyd

G16: 100m, 800m, 100m hk, høyde, stav, spyd

J17: 100m, 800m, høyde, stav, spyd, kule

G17: 100m, 800m, høyde, stav, spyd, kule

J18-19 100m, 800m, høyde, stav, spyd, kule

G18-19: 100m, 800m, høyde, stav, spyd, kule

KS: 100m, 800m, 3000m, 400m hk, høyde, lengde, stav, kule, spyd, slegge

MS: 100m, 800m, 3000m, 400m hk, høyde, lengde, stav, kule, spyd, slegge

