

**FURUMOLEKENE 2017/ KM DAG 2**

# Modum friidrettsklubb inviterer til Furumolekene søndag 10.september. Stevnet arrangeres på

# Furumo stadion, Geithus.

# Stevnestart kl.10.00. Tidsskjema og info legges ut på [www.modumfik.no](http://www.modumfik.no) fredag 8. september.

# Påmeldingsfrist 7.september. Online påmelding via www.minidrett.no

# Kontakt: Mette Hvidsten – mette.hvidsten@ragnsells.no tlf. 90 83 84 26

# Startkontingent kr.100. 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, lengde, liten ball, stav

G11: 60 m, 600m, stav, kule, spyd

J 12: 60m, 600m, lengde, liten ball, stav

G12: 60m, 600m, stav, kule, spyd

J13: 60m, 200m hekk, 600m, lengde, stav, spyd, slegge

G13: 60m, 200m hekk, 600m, kule slegge, stav, tresteg

J14: 60m, 200m hekk, 600m, slegge, stav, spyd, lengde

G14: 60m, 200 m hekk, 600m, stav, kule, slegge, tresteg

J15: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, spyd, slegge, stav, lengde

G15: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, kule, slegge, stav, tresteg

J16: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, lengde slegge, spyd, stav

G16: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, slegge,stav tresteg, kule

J17: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, spyd, slegge, stav, lengde

G17: 200m, 300m hekk, 5000m, 800m, kule, slegge,stav, tresteg

J18-19: 200m, 400m hekk,5000m, 800m, lengde, stav, spyd, slegge

G18-19: 200m, 400m hekk, 5000m, 800m, kule, slegge, stav, tresteg

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

MS: 200m, 400m hekk, 5000m, 800m, slegge, kule stav, tresteg

