



## FURUMOLEKENE med KM - Søndag 20. September 2020

### Startkontingent:

Alle øvelser 100 kr.  
6-9 år kr 50 pr øvelse

### Påmelding:

Påmeldingsfrist: 14. September  
Påmelding via min idrett.  
Etteranmelding ikke mulig pga korona.

Tidsskjema: Legges ut på [www.modumfik.no](http://www.modumfik.no) fredag 18. september. Tidsskjemaet blir tilpasset gjeldende begrensninger pga Korona.

### Øvelsesprogram Km-øvelser:

2.DAG									
<b>J11</b>	60M	600M		200MH68/19		STAV	LENGDE	SPYD400	SLEGGE2/110
<b>J12</b>	60M	600M		200MH68/19		STAV	LENGDE	SPYD400	SLEGGE2/110
<b>J13</b>	60M	600M		200MH68/19		STAV	LENGDE	SPYD400	SLEGGE2/110
<b>J14</b>	60M	600M		200MH76,2/19		STAV	LENGDE	SPYD400	SLEGGE3/110
<b>J15</b>	200M	800M	2000M	300MH76,2	1500MH	STAV	LENGDE	SPYD400	SLEGGE3/110
<b>J16</b>	200M	800M	3000M	300MH76,2	1500MH	STAV	LENGDE	SPYD600	SLEGGE4
<b>J17</b>	200M	800M	3000M	300MH76,2	2000MH	STAV	LENGDE	SPYD600	SLEGGE4
<b>J18-19</b>	200M	800M	3000M	400MH76,2	2000MH	STAV	LENGDE	SPYD600	SLEGGE4
<b>G11</b>	60M	600M		200MH68/18,29		STAV	3STEG	KULE2	SLEGGE2/110
<b>G12</b>	60M	600M		200MH68/18,29		STAV	3STEG	KULE3	SLEGGE2/110
<b>G13</b>	60M	600M		200MH68/18,29		STAV	3STEG	KULE3	SLEGGE3/110
<b>G14</b>	60M	600M		200MH76,2/18,29		STAV	3STEG	KULE4	SLEGGE4
<b>G15</b>	200M	800M	2000M	300MH76,2	1500MH	STAV	3STEG	KULE4	SLEGGE4
<b>G16</b>	200M	800M	3000M	300MH84	1500MH	STAV	3STEG	KULE5	SLEGGE5
<b>G17</b>	200M	800M	3000M	300MH84	2000MH	STAV	3STEG	KULE5	SLEGGE5
<b>G18-19</b>	200M	800M	3000M	400MH91,4	2000MH	STAV	3STEG	KULE6	SLEGGE6

### Øvelser uten KM:

Menn/Kvinner senior: 5000 meter bane  
Jenter/gutter 6 år til 9 år: 60 m – lengde – liten ball.  
Jenter/gutter 10 år: 60 m – 600 m – lengde – liten ball.

Spørsmål rettes til: [nils@molenaar.no](mailto:nils@molenaar.no)