



Modum Friidrettsklubb ønsker velkommen til Veteran NM på Furumo Idrettspark 23 – 25 juni

Øvelsesutvalg:

Fredag:

Kvinner: 100m, 1500m, høyde, slegge, kule, stav og 3000m kappgang.

Menn: 100m, 5000m (35-59)/3000m (60 år og eldre), lengde, slegge, stav og 5000m kappgang.

Lørdag:

Kvinner: Langhekk, 200m, 800m, 3000m, 2000m hinder, lengde, diskos, spyd og 1000m stafett.

Menn: Langhekk, 200m, 800m, 3000m hinder (35-59), 2000m hinder (60 år og eldre), høyde, diskos, kule og 1000m stafett.

Søndag:

Kvinner: Korthekk, 400m, 5000m, tresteg og vekt kast.

Menn: Korthekk, 400m, 1500m, 10000m (35-59), 5000m (60 år og eldre), tresteg, vekt kast og spyd.

STARTKONTINGENT OG PÅMELDING

Startkontingenten er kr. 200 for enkeltøvelser og kr. 450 for stafettlag.

Påmeldingsfristen er 13. juni kl. 23.59. Påmelding blir gjort via ISonen.

OVERNATTING

Institutt for Sjelesorgen, Modumbad, 40 sengeplasser «hotellstandard» (ca 4 km å gå, 5 km med bil til Furumo):

Enkeltrom med bad, inkludert frokost (8): = 1 190 kr. per pers. per natt.

Enkeltrom med dusj/toalett gangen, inkludert frokost (10 rom): 1 050 kr. per pers. per natt.

Dobbeltrom med dobbeltseng, inkludert frokost (7 rom, 14 sengeplasser): 865 kr. Per pers per natt.

Dobbeltrom med to enkeltenger, inkludert frokost (4 rom, 8 sengeplasser): 865 kr. Per pers per natt.

Sjelesorgen kan også tilby lunsj (175 kroner pers), middag (300 kr. per. pers) og kveldsmat (100 kr. Per pers).

Booking: Sjelesorg.Fellesbruker@modum-bad.no telefon: 991 538 12.

Buskerud Landbruksskolen (Ca 10 km fra Furumo), «internatstandard»:

40 senger i enkeltrom med eget bad/WC. 20 senger i tre/fire manns rom med tilgang til bad/WC.

Pris/seng pr. døgn kr. 500,- MÅ HA MED EGET SENGETØY

Booking: Marianne Kopland, tlf. 906 75 228, e-post: marianneko@viken.no

Av hoteller i nærheten har vi:

Tyrifjord Hotell i Vikersund (6,5 km fra Furumo) bestilles på www.tyrifjord.no.

Sanden Hotell i Hokksund (21 km fra Furumo), bestilles på www.sandehotell.no.

KONTAKT - VeteranNMfriidrett2023@gmail.com

Leder i hovedkomite: Jonny Bekken - jonnbekk@online.no – 917 44 044

Medlem i hovedkomite: Live Båsen - Live.Basen@hotmail.com – 480 71 825

Medlem i hovedkomite: Svein Sonju - sonju@modumktv.no – 900 48 122

Leder Modum Friidrettsklubb: Nils Molenaar – nils@molenaar.no – 916 40 191

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til Veteran NM i Friidrett på Furumo Idrettspark