



Rjukan IL – Friidrett & Triathlon har gleden av å invitere friidrettsutøvere fra Akershus, Buskerud, Innlandet, Oslo, Telemark, Vestfold og Østfold til årets store begivenhet for 13 og 14 åringer.



2026

Rjukan Stadion 5. - 6. september

Påmelding :

Påmeldingsfrist for utøvere er **fredag 28. august**. Kretsene melder selv på sine utøvere elektronisk i iSonen. Vær nøye med å skrive riktig navn og at de som er påmeldt er de som faktisk kommer.

Påmeldingslink til iSonen: <https://isonen.no/event/cmsk37dxu00kg7i01azn8c5zt/>



Stevnet :

Stevnet starter med felles innmarsj kl. 11.00 på lørdag. Vi beregner å avslutte søndag ca 1600.

Tidsskjema blir lagt ut på hjemmesiden straks det er klart, senest onsdag 2. september.

Øvelsene :

Kretser med inntil 20 deltagere får bruke hver utøver i 6 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett. Kretser med 21 til 30 deltagere får bruke hver utøver på 5 øvelser, maks. 3 pr. dag + stafett. Kretser med over 30 deltagere får bruke hver utøver på 4 øvelser, maks 2 pr. dag + stafett.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

Stavhoppere får lov å bruke medbrakte staver. Vi har et lite utvalg av staver, men erfaringsmessig vil det være hull her.

Overnatting:

Overnatting vil være på skoler i gangavstand til Rjukan Stadion.

Dersom noen kretser har behov for overnatting fra fredag til lørdag, så gi oss en rask tilbakemelding på det.

Bespising :

Bespising vil foregå på Rjukan stadion.

Lørdag: Lunsj: brødmatt, Middag: tomatsuppe med brød, Kvelds: hamburgere.

Søndag: Frokost: brødmatt, Lunsj: pølser med brød/lompe, alle måltider serveres med frukt.

Det vil også være enkelt kiosk salg gjennom helgen.

Deltakeravgift :

Deltakeravgift Kr. **990** pr. utøver og leder (full pakke) som inkluderer:

- Stevnedeltagelse lørdag/søndag
- Overnatting fra lørdag til søndag
- Lunsj lørdag
- Middag lørdag
- Mat lørdag kveld
- Frokost søndag morgen
- Lunsj søndag

Kr. **790** pr. person (redusert pakke) inkluderer:

- Stevnedeltakelse lørdag/søndag
- Lunsj lørdag
- Middag lørdag
- Lunsj søndag

Kretsene vil bli fakturert ut fra det antall utøvere og lagledere som er påmeldt innen de respektive påmeldingsfrister .

Sosialt arrangement lørdag kveld :

Sosialt arrangment på lørdag kveld vil foregå på [Rjukanbadet](#), i umiddelbar nærhet til Rjukan Stadion.

Kontaktpersoner :

• Arrangementsansvarlig	- Mats Flatin	- extra@rjukanfriidrett.no	- 988 04 863
• Stevneansvarlig	- Tommy Storøygard	- extra@rjukanfriidrett.no	- 415 51 410
• Teknisk ansvarlig	- Ole Kristian Samuelsen	- extra@rjukanfriidrett.no	- 975 87 416
• Ansvarlig overnatting	- Andres Sætre	- extra@rjukanfriidrett.no	- 977 69 411
• Ansvarlig mat og bespisning	- Elisabeth Høybø	- leroy@rjukanfriidrett.no	- 472 27 214

Om Extra-lekene

Du kan lese [reglementet](#) for stevnet og nyheter om Lerøy-lekene som arrangeres rundt om i landet på Norges [Friidrettsforbunds hjemmesider](#).

Vi har også våre egne Extraleker 2026 -sider hvor vi samler all informasjon, tidsskjema, startlister, resultater osv: <https://rjukanfriidrett.no/extra2026/>

Vi ønsker alle velkommen til en fantastisk friidrettshelg på Rjukan

Mvh

Rjukan IL – Friidrett & Triathlon

