

# PROGRAM



OFFISIELT ARRANGEMENTSPROGRAM

2023 –

MIDT OG NORD- NORGE

LERØY-LEKENE, Trondheim, 2. – 3. SEPTEMBER



LERØY

# INNHOOLD

<b>Draktoversikt</b>	<b>3</b>	<b>Rekorder – Jenter</b>	<b>19</b>
<b>Slik gikk det i 2022</b>	<b>4</b>	<b>Rekorder – Gutter</b>	<b>20</b>
<b>Konsept og reglement</b>	<b>5</b>	<b>Årets gladlaks</b>	<b>21</b>
<b>Kontaktinfo</b>	<b>14</b>	<b>Notater</b>	<b>23</b>
<b>Premiering</b>	<b>15</b>		
<b>Program</b>	<b>16</b>		

# DRAKTOVERSIKT

**SØR-TRØNDELAG**

**NORD-TRØNDELAG**

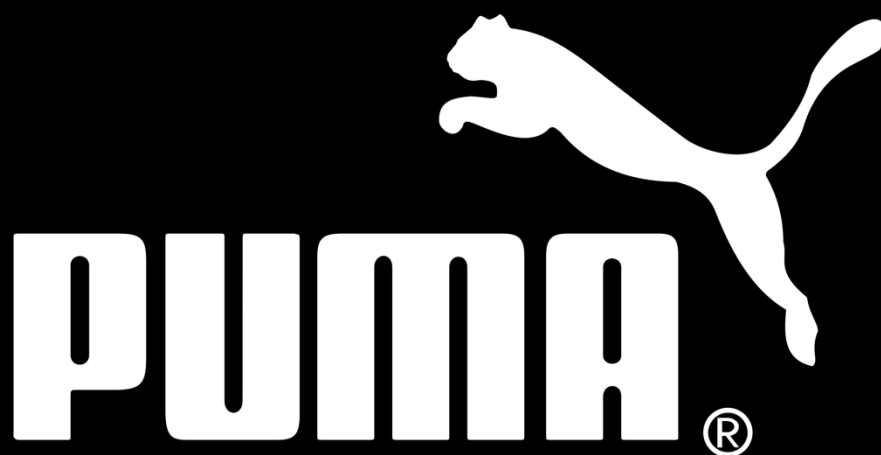
**TROMS**



**NORDLAND**

**MØRE OG ROMSDAL**

**FINNMARK**





# SLIK GIKK DET I 2022

## **Sluttstillingen i Byrkjelo - Vestlandet:**

Hordaland 289

Sogn og Fjordane 240

Rogaland 227

Innlandet 126

## **Sluttstillingen i Måndalen – Midt og Nord:**

Møre og Romsdal 344

Sør-Trøndelag 309

Nord-Trøndelag 309

Troms 304

Nordland 290

Finnmark 60

## **Sluttstillingen på Rjukan - Østlandet:**

Oslo 366

Akershus 353

Buskerud 331

Østfold 286

Vestfold 254

Telemark 232

Agder 222

# KONSEPT OG REGLEMENT

Norsk Friidrett inviterer til Lerøy-lekene for gutter og jenter 13-14 år. Lekene blir arrangert tre steder i landet (Østlandet, Vestlandet, og Midt- og Nord-Norge) og ca. 750 deltakere vil være i aksjon i løpet av en helg.

Konseptet er en videreføring av de gamle Donald Duck-lekene, og har røtter tilbake til 1968. Her følger praktisk informasjon for lekene. Vi ber alle lagledere om å sette seg nøye inn i reglementet og poengsystemet og sende inn skjemaer innen tidsfristene. Kretsene skal melde på utøverne via iSonen og bestilling av overnatting og bespising skal sendes via mail direkte til arrangøren.

## 1. INVITASJON

Det er arrangøren som sender ut invitasjon til kretsene. Utsendelse sendes innen **15. juni** hvert år.

## 2. HVEM DELTAR HVOR?

Østlandet - Rjukan	Vestlandet - Breimsbygda	Midt- og Nord-Norge - Måndalen
Akershus	Innlandet	Møre & Romsdal
Buskerud	Hordaland	Nord-Trøndelag
Agder	Rogaland	Nordland
Telemark	Sogn og Fjordane	Sør-Trøndelag
Østfold		Troms og Finnmark
Oslo		Sogn og Fjordane
Vestfold		

Utøverne representerer kretsen som forestår uttak.

### 3. KLASSER

Jenter 13 og 14 år

Gutter 13 og 14 år

Stevnet er kun åpent for de som fyller 13 og 14 år i løpet av kalenderåret. Yngre eller eldre utøvere kan ikke delta.

### 4. ØVELSER

Kretsene melder utøverne på i ønsket øvelse.

- Antall øvelser pr. deltager pr. krets:  
Kretser med kvote på inntil 20 deltagere får bruke hver utøver på 6 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett  
Kretser med kvote på 21 til 30 deltagere får bruke hver utøver på 5 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett  
Kretser med kvote på over 30 deltagere får bruke hver utøver på 4 øvelser, maks 2 pr. dag + stafett
- Eventuelle endringer som følge av skader/forfall på stevnedagene må leveres i sekretariatet i stevnehuset. Dette er kun tillatt dersom en krets bare har én deltaker i én øvelse, og denne blir skadet.
- Maksantallet for individuelle øvelser pr. deltager må likevel opprettholdes.

#### 4.1 Øvelsesutvalg

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000 m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

#### 4.2 Kretsstafett (Donald-stafett) for blandede lag over 10 etapper à ca. 80 meter:

Det skal være 10 deltagere på hvert lag:

2 jenter 13 år - 2 gutter 13 år

2 jenter 14 år - 2 gutter 14 år

1 valgfri gutt + 1 valgfri jente

Valgfrie etapper

Hver krets kan stille så mange lag de vil. Dersom de ikke klarer ovennevnte krav, kan de allikevel delta, men utenfor konkurranse.

#### 4.3 Kretsstafett på bane – 8 x 200 m.

**Det skal være 8 deltagere på laget. Kretsene kan kun stille med 1 lag.**

1. etappe jente 13 år
2. etappe gutt 13 år
3. etappe jente 14 år
4. etappe gutt 14 år
5. etappe jente 13 år
6. etappe gutt 13 år
7. etappe jente 14 år
8. etappe gutt 14 år

## **5. TEKNISK GJENNOMFØRING**

Stevnet avvikles etter Norsk Friidretts konkurransebestemmelser.

Arrangørene skal benytte elektronisk tidtaking og tidene oppgis med 1/100 nøyaktighet. Dersom to eller flere utøvere i forsøksheatene står likt i tid og må skilles for å få det korrekte antall utøvere videre til finale, skal imidlertid tidene sjekkes på 1/1000 nivå dersom dette er mulig. Ved lik tid skal utøver som har best plassering i sitt heat gå videre. Hvis to eller flere utøvere fremdeles står slikt, skal den utøver som har de minst gunstige vindforholdene gå videre. Hvis utøverne fremdeles ikke lar seg skille, skal det foretas loddtrekning om finaleplassen(e).

Hver krets har kun anledning til å ha maks 8 ledere/veiledere på banen til samme tid.

## **6. LØPENE**

I 60m og 60/80m hekk er det forsøk og finaler.

I 200 m, 200m hekk, 600m og 1500m er det direkte finale. Heatene seedes.

For tjuvstart gjelder nasjonal regel for 14 år og yngre, d.v.s. at en utøver diskas på sin 2. tjuvstart.

200m hekk gjennomføres med 18,29m mellom hekkene for guttene og 19m for jentene.

Høyde på 200m hekk er 68cm (G13 og J13) og 76,2cm (G14 og J14).

Høyde på 60/80m hekk er 76,2cm (J13/14 og G13 år) og 84,0cm (G14).

På 1500 meter tillates inntil 20 løpere i hvert heat. Hvis det blir mer enn ett heat, bør man tilstrebe å ha omtrent like mange i hvert heat, men likevel slik at klare skiller i resultatnivå kan reflekteres i heatfordelingen.

## **7. 1000 M KAPPGANG**

Kappgang er en ordinær øvelse og teller likt som alle andre øvelser. I kappgang kan flere aldersklasser gå sammen. Også gutter og jenter kan gå sammen. Maksimalt antall samtidig startende bør likevel ikke overskride 15 utøvere.

Vanlige kappgangregler gjelder (knestrek og bakkekontakt). Hver advarsel (gult kort) fra dommer medfører 15 sek tidstillegg. Overdommer kan utelukke utøvere som bevisst løper og følgelig bevisst saboterer regelen for fair play i kappgang.

## **8. LENGDE OG TRESTEG**

Det benyttes satssone etter reglene i heftet "Friidrett for barn og ungdom", d.v.s. 0,5 m satssone for 13 år og yngre, men sats fra planken for 14 år og over.

For å begrense tid på innløping av tilløpet, anbefales det at utøverne benytter det utlagte målebåndet ved siden av tilløpet til oppmåling. Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye hopp.

## 9. HØYDE OG STAV

Vinneren i konkurransen kan få hevet lista etter eget ønske i samarbeid med øvelsesleder.

### Høyde

Jenter 13	116	121	126	131	136	141	146		deretter 3 cm heving
Jenter 14	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 13	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 14	126	131	136	141	146	151	156	161	deretter 3 cm heving

### Stav

Jenter 13	132	142	152	162	172	182		deretter 5 cm heving
Jenter 14	142	152	162	172	182	192		deretter 5 cm heving
Gutter 13	132	142	152	162	172	182	192	deretter 5 cm heving
Gutter 14	142	152	162	172	182	192	202	deretter 5 cm heving

## 10. DISKOS, SPYD, SLEGG, KULE

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye kast.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

## 11. STAFETT

**11.1 Donald-Stafetten** går på gressmatta. Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere.

Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat).

I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en oppsatt stolpe, alternativt en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det benyttes en videoopptaker på hver ende av målstreken for å bestemme rekkefølgen i mål.



**11.2 Kretsstafett** på bane skal være siste øvelse søndag og den skal gjennomføres som en vanlig banestafett med stafettpinner.

Starten går fra buet startlinje for 800 m.

## 12. KRETSKONKURRANSE

Kretsene konkurrerer mot hverandre. Den beste deltageren fra hver krets i hver øvelse/klasse teller. Resultatet fra kretsstafetten teller like mye som de vanlige øvelsene. Den krets med høyest poengsum vinner.

Poengberegningene vil være noe ulik på de tre ulike stedene, og fordeles slik:

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	6	7
2. krets	7	4	5
3. krets	6	3	4
4. krets	5	2	3
5. krets	4		2
6. krets	3		
7. krets	2		

## 13. PREMIERING

Medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse + stafettene. Vandrepokal til beste krets og pokaler til de 3 beste kretslagene. Vandrepokalen tilfaller den krets som først får 3 napp.

### 13.1 Årets gladlaks – fair play pris

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks». Denne prisen skal fremme en utøver som fortjener en ekstra påkjenning for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. Den skal gå til en deltager som har vært med å bidra til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene men også under kretssamlingene. Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 18 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.

## 14. BEKLEDNING

Hver deltaker vil få utdelt en t-skjorte med en bestemt farge, samt kretsens navn på ryggen, slik at alle kretsene har ulik farge. Denne t-skjorten skal brukes i alle konkurranser, samt under innmarsj og premieutdeling.

## 15. PÅMELDING

Antall deltagere pr. krets er fastsatt slik:

KRETS	ANTALL	KRETS	ANTALL
Akershus	60	Oslo	60
Agder	50	Rogaland	70
Buskerud	30	Sogn og Fjordane	40
Innlandet	30	Sør-Trøndelag	30
Hordaland	70	Telemark	30
Møre & Romsdal	40	Troms og Finnmark	30
Nordland	30	Vestfold	30
Nord-Trøndelag	30	Østfold	30

Vi oppfordrer til at kretsene så langt som mulig stiller med like mange gutter som jenter.

Påmelding skal skje elektronisk i iSonen.

Husk besteresultat i løpsøvelsene da disse benyttes til seeding.

Påmeldingsfrist: 8 dager før stevnestart

Siste frist for endring: fredag før stevnestart kl. 21.00

Skader eller forfall samme dag som øvelsen skal gjennomføres: Dersom en krets kun har 1 utøver i en øvelse og denne blir skadet, har kretsen mulighet til å sette inn en annen utøver.

## 16. STARTKONTINGENT

Det er ingen startkontingent på Lerøy-lekene.

## 17. DAGSPROGRAM/TIDSSKJEMA

Tidsskjema settes opp av teknisk arrangør og publiseres så raskt som mulig etter påmeldingsfristens utløp. Detaljert dagsprogram og tidsskjema sendes direkte til lagledere så snart det er klart.

ØVELSE	LØRDAG	SØNDAG
60 m		Alle klasser
200 m	Alle klasser	
60/ 80 m hekk	Alle klasser	
200 m hekk		Alle klasser
600 m	Alle klasser	
1500 m		Alle klasser
Stav	Alle klasser	
Kule	Alle klasser	
Spyd		Alle klasser
Diskos	Alle klasser	
Slegge		Alle klasser
Høyde		Alle klasser
Lengde	Alle klasser	
Tresteg		Alle klasser
Kretsstafett (Donald)	Alle klasser	
Kretsstafett bane		Alle klasser
1000 m kappgang	Alle klasser	

Det skal legges til rette for at deltagerne ikke skal bli forhindret i deltagelse på grunn av at øvelsene går samtidig. Gjør de mot formodning det, er arrangørene åpne for at utøverne kan delta i to øvelser samtidig, såfremt det gis informasjon om det. (Eks. løpe hekken i kulekonkurransen, og så komme tilbake til kulekonkurransen etter løpet.) Alle må løpe i det heat de er satt opp i. Det er de tekniske øvelsene, foruten høyde og stav, man kan f.eks. ta flere kast etter hverandre. Alle 3 kast må være gjennomført før finalen starter.

### 18. OPPROP

Opprop skjer 10 min. før start på samtlige tekniske øvelsessteder. I alle løp er det avkryssing 1 time før start. Før stafetten skal lagleder møte til opprop.

Arrangør kan i samsvar med lagledere bli enige om å løse opprop på en annen måte.

## **19. SEEDING**

Arrangør seeder på bakgrunn av oppnådde årsbesteresultat innrapportert gjennom påmeldingsskjemaet

## **20. PROTESTER**

Eventuelle protester leveres til vedkommende overdommer innen 30 min. etter at resultatet er annonsert, jfr. bestemmelsene i Håndboka, regel 146.

## **21. LAGLEDERMØTE**

Arrangørene avholder et lagledermøte enten fredag kveld eller lørdag morgen før stevnet starter.

## **22. REISE**

Kretsene dekker reisen selv, men kompenseres etter utregning fra NFIF. De kretser som er nødt til å benytte seg av fly, blir kompensert ytterligere.

Øvrige kretser vurderer selv hva som er mest lønnsomt av buss, tog eller båt.

## **23. FORSIKRING**

Det er kretsens og klubbens ansvar at alle deltakerne har lisens. Utøvere som ikke har betalt lisens blir slettet fra resultatlistene.

## **24. REGISTRERING OG UTDELING AV DELTAGERPOSER OG LAGLEDERPOSER**

Hvert arrangement vil ha et informasjonssenter som vil være operativ fra de første lagene ankommer (*noen kretser ankommer fredag*). Her vil laglederne få utdelt informasjon og deltagerposer til sitt lag, bli vist innkvarteringssted og få svar på eventuelle spørsmål. Dersom laget ankommer lørdag morgen vil registrering og utdeling av poser skje på stevnekontoret.

## **25. INNKVARTERING**

All innkvartering, bespising og aktiviteter på kveldstid for deltagerne skjer på skoler, i gymsaler og lignende. Overnatting og bespising skal skje på billigste måte. Mer informasjon om innkvarteringsstedene vil komme fra den enkelte arrangør. Det gjøres oppmerksom på at kretsen må dekke utgifter til innkvartering og bespising. Med hensyn til arrangementets oppbygging rundt den sosiale sammenkomsten, oppfordrer vi alle på det sterkeste å bo sammen med de andre deltagerne under arrangementet.

## **26. SOSIALT PROGRAM**

### **26.1 For deltagere**

Arrangør oppfordrer alle deltagere til å være med på et sosialt program på lørdagskvelden.

### **26.2 For ledere**

Arrangøren oppfordrer laglederne til å være med på et eget sosialt opplegg på lørdagskvelden.

## **27. HJEMMESIDE**

Informasjon vil bli lagt ut på lekenes egen hjemmeside, <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/leroy-lekene/> samt de lokale arrangørers hjemmesider.

## 28. TIDSRISTER

Dato	Oppgave	Sendes til
8 dager før	Bestilling av innkvartering, bespisning og ledertreff lørdag kveld. Arrangøren sender ut giro på bakgrunn av antall innmeldte deltagere og lagledere pr. denne dato.	Kretsene sender bestillingen til arrangøren.
8 dager før	Påmelding av deltagere med navn, kjønn, klasse, f. år, klubb og øvelser, bestetider i løp.	Kretsene melder på selv via iSonen
8 dager før	Antaloversikter på deltagere/ledere som skal overnatte må sendes til arrangøren senest 8 dager før stevnet. Arrangøren skal fordele kretsene til passende store klasserom. Branntilsynet krever navn på de som skal overnatte.	Kretsen melder arrangør

## 29. FAKTURERING TIL KRETSENE

Arrangørene sender faktura til kretsene på grunnlag av påmeldte deltagere ved fristens utløp, 8 dager før stevnet, samt for kretsens ledere, til dekning av kostnader til bespisning, sosiale tilstelninger, overnatting og diverse stevneutgifter.

## 30. TILDELING AV ARRANGEMENT

Det er mulig for klubber, lag og allianser å søke om å arrangere Lerøy-lekene. Søknadsfristen er 15. januar hvert år, med søknad minimum én (1) sesong frem i tid (eks: Søknad om å arrangere lekene i 2018, sendes innen frist 15.01.2017). Tildeling av lekene skjer på Barne- og Ungdomsutvalgets møte i februar.

I søknaden må det fremkomme hvilket arrangement det søkes på (Østlandet, Vestlandet, eller Midt- og Nord-Norge), samt hvilket år det søkes om. Det er en forutsetning at arrangørsøker(e) selv sokner til den landsdelen man søker om. I søknaden bør det dessuten komme frem hvordan søkeren vil løse utfordringer knyttet til den sportslige gjennomføringen, så vel som den utenomsportslige gjennomføringen (logistikk og infrastruktur) for besøkende kretser.

Arrangementsperioden innvilges i første omgang for ett år, med mulighet for ytterligere to års forlengelse ved et godt og gjennomført arrangement.

Søknader for år som allerede har tildelt arrangører vil ikke bli behandlet.

Det er NFIFs prosjektleder for lekene, i samsvar med barne- og ungdomsutvalget som behandler søknadene og fordeler arrangementene.

## 31. SPØRSMÅL

De arrangementstekniske spørsmålene rettes direkte til arrangøren.

# Kontaktinfo

## Breimsbygda

Kent Øystein Hjelle, leder av arrangementskomiteen, [hjelljen90@hotmail.com](mailto:hjelljen90@hotmail.com),  
41408290

## Trondheim

Henrik Carstens, [henrik@carstens.no](mailto:henrik@carstens.no), 932 01 177

## Rjukan

Tommy Storøygard, Stevneansvarlig [leroy@rjukanfriidrett.no](mailto:leroy@rjukanfriidrett.no) 41 55 14 10

Ole Kristian Samuelsen, Teknisk ansvarlig [leroy@rjukanfriidrett.no](mailto:leroy@rjukanfriidrett.no) 97 58 74 16

## Norges Friidrettsforbund

Linn Baarlid, Norsk Friidrett [linn.baarlid@friidrett.no](mailto:linn.baarlid@friidrett.no) 94 13 47 49





# PREMIERING

## Enkeltøvelser og stafetter:

Medaljer i gull, sølv og bronse til de 3 beste i hver øvelse/klasse og stafetter.

## Kretskonkurransen:

Beste krets poengmessig får tildelt 1 napp i lekenes Vandrepokal. Pokalen tilfaller den krets som først får 3 napp. Vandrepokalene er tidligere vunnet til odel og eie av Hordaland, Akershus og Møre og Romsdal.

Pokal til de 3 beste kretsene.

År	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
2004	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2005	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2006	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2007	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2008	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2009	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2010	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2011	Vestfold FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2012	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2013	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2014	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2015	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2016	Oslo FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2017	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2018	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nordland FIK
2019	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2020	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2021	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sogn og Fjordane FIK
2022	Oslo FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK

## Poengberegning i enkeltøvelser:

Poengberegningen vil være noe ulik på de tre ulike arrangementsstedene, og vil fordeles slik for både enkeltøvelser og stafetter.

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	6	7
2. krets	7	4	5
3. krets	6	3	4
4. krets	5	2	3
5. krets	4		2
6. krets	3		
7. krets	2		

# Program

## Dagsplan lørdag 2. september

- Alle som er påmeldt til **Pirbadet MÅ ta med badetøy/håndduk** ved avreise fra Scandic Lerkendal til Trondheim stadion om morgenen.
- Arrangør betaler for pizzabuffet/1 medium drikke på Egon og fakturerer kretsene i etterkant

### **Buss fra Scandic Lerkendal til Trondheim stadion**

Kl. 08.45 Thorleifs Bussreiser

Kl. 09.00 WestAuto

Kl. 09.15 Thorleifs Bussreiser

**Kl. 10.00 Åpningssermoni**

**Lunsj på Trondheim stadion**

### Buss fra Trondheim stadion til Pirbadet

Kl. 16.00 WestAuto

Kl. 16.30 Busser (2 stk) fra Thorleifs Bussreiser

Kl. 16.30 WestAuto, ekstra tur

### Buss fra Pirbadet til Egon Søndre

Kl. 19.00 WestAuto 1. tur

Bussen returnerer omgående for tur nr. 2, 3 og 4

### Buss fra Egon Søndre til Scandic Lerkendal

Kl. 21 WestAuto 1 tur

Bussen returnerer omgående for tur nr. 2, 3 og 4

## Dagsplan søndag 3. september

**Frokost fra kl. 07.00 på hotellet**

### Buss fra Scandic Lerkendal til Trondheim Stadion

Kl. 07.45 Thorleifs Bussreiser

Bussen returnerer omgående og kjører tur nr. 2, 3 og 4

NB! Viktig at dere fordeler dere på avgangene ut fra oppstart øvelsene deres

**Lunsj på Trondheim Stadion**

Lerøy-lekene Midt- og Nord-Norge, lørdag 02.09.2023, Trondheim Stadion

	J13		J14		G13		G14				
10:00	Apning med Innmarsj av kretsene									10:00	
10:30		Lengde 1	60m hk	Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:30		
10:35		Lengde 1	60m hk	Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:35		
10:40		Lengde 1	13	Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:40		
10:45		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:45		
10:50		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:50		
10:55		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	10:55		
11:00		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:00		
11:05		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:05		
11:10		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:10		
11:15		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:15		
11:20		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:20		
11:25		Lengde 1		Diskos	Stav	Kule	Stav	Lengde 2	11:25		
11:30		Lengde 1		Diskos	Stav	13	Stav	Lengde 2	11:30		
11:35		Lengde 1		Diskos	Stav		Stav	Lengde 2	11:35		
11:40	60m hk	16		14	Stav		Stav	11	11:40		
11:45	6	Diskos			Stav		Stav		11:45		
11:50		Diskos	60m hk Fin		Stav		Stav		11:50		
11:55		Diskos			Stav		Stav		11:55		
12:00		Diskos		Kule	Stav		Stav		12:00		
12:05		Diskos		Kule	Stav		Stav		12:05		
12:10		Diskos		Kule	Stav		Stav		12:10		
12:15		Diskos		Kule	Stav		Stav		12:15		
12:20		Diskos		Kule	60m hk		Stav		12:20		
12:25		Diskos		Kule	7		Stav		12:25		
12:30		Diskos		Kule	Stav		Stav		12:30		
12:35		Diskos		Kule	5	Lengde 2	6		12:35		
12:40		Diskos		Kule		Lengde 2			12:40		
12:45	Stav	11	Stav	Kule		Lengde 2	80m hk		12:45		
12:50	Stav		Stav	Kule		Lengde 2	6		12:50		
12:55	Stav		Stav	Kule		Lengde 2		Diskos	12:55		
13:00	200m		Stav	Kule		Lengde 2		Diskos	13:00		
13:05	200m		Stav	13		Lengde 2		Diskos	13:05		
13:10	10		Stav			Lengde 2		Diskos	13:10		
13:15	Stav	Kule	200m			Lengde 2		Diskos	13:15		
13:20	Stav	Kule	200m			Lengde 2		Diskos	13:20		
13:25	Stav	Kule	200m			Lengde 2		Diskos	13:25		
13:30	Stav	Kule	18			Lengde 2		Diskos	13:30		
13:35	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		Lengde 2		Diskos	13:35		
13:40	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		Lengde 2		Diskos	13:40		
13:45	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		Lengde 2		Diskos	13:45		
13:50	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		Lengde 2		Diskos	13:50		
13:55	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		Lengde 2	200m	11	13:55		
14:00	Stav	Kule	Stav	Lengde 1		19	200m		14:00		
14:05	Stav	Kule	Stav	Lengde 1	200m		14		14:05		
14:10	Stav	Kule	Stav	Lengde 1	200m				14:10		
14:15	Stav	12	Stav	Lengde 1	12				14:15		
14:20	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:20		
14:25	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:25		
14:30	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:30		
14:35	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:35		
14:40	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:40		
14:45	Stav		Stav	Lengde 1		Diskos		Kule	14:45		
14:50	600m		Stav	17		Diskos		Kule	14:50		
14:55	8		600m			Diskos		Kule	14:55		
15:00	Stav		12			Diskos	600m	Kule	15:00		
15:05	Stav		Stav			7	12	Kule	15:05		
15:10	Stav		Stav		600m			Kule	15:10		
15:15	5		6		9			Kule	15:15		
15:20								Kule	15:20		
15:25	1000m kappgang									Kule	15:25
15:30	6		8					13	15:30		
15:35	1000m kappgang										
15:40					3		7		15:40		
15:45											
15:50	10x80m Stafett										



Lerøy-lekene Midt- og Nord-Norge, søndag 03.09.2023, Trondheim Stadion

	J13		J14		G13		G14		
09:00		Tresteg		Slegge	60m			Spyd	09:00
09:05		Tresteg		Slegge	60m			Spyd	09:05
09:10		Tresteg		Slegge	15		60m	Spyd	09:10
09:15		Tresteg		Slegge	Høyde 1		60m	Spyd	09:15
09:20	60m	Tresteg		Slegge	Høyde 1		15	Spyd	09:20
09:25	60m	Tresteg		Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:25
09:30	12	Tresteg	60m	Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:30
09:35		Tresteg	60m	Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:35
09:40		Tresteg	60m	Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:40
09:45		Tresteg	18	Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:45
09:50		Tresteg		Slegge	Høyde 1		Høyde 2	Spyd	09:50
09:55		10		Slegge	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2	Spyd	09:55
10:00				Slegge	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2	Spyd	10:00
10:05				11	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2	Spyd	10:05
10:10					Høyde 1	Tresteg	Høyde 2	10	10:10
10:15					Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:15
10:20				Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:20
10:25	60m finale			Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:25
10:30				Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:30
10:35		Slegge	60m finale	Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:35
10:40		Slegge		Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:40
10:45		Slegge		Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:45
10:50		Slegge		Spyd	Høyde 1	Tresteg	Høyde 2		10:50
10:55	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd	12	Tresteg	10		10:55
11:00	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd	60m finale	10		Tresteg	11:00
11:05	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd				Tresteg	11:05
11:10	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd			60m finale	Tresteg	11:10
11:15	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd				Tresteg	11:15
11:20	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd				Tresteg	11:20
11:25	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	Spyd				Tresteg	11:25
11:30	Høyde 1	Slegge	Høyde 2	15		Spyd		Tresteg	11:30
11:35	Høyde 1	Slegge	Høyde 2			Spyd		Tresteg	11:35
11:40	Høyde 1	12	Høyde 2			Spyd		Tresteg	11:40
11:45	Høyde 1		Høyde 2			Spyd		Tresteg	11:45
11:50	Høyde 1		Høyde 2			Spyd		8	11:50
11:55	Høyde 1		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	11:55
12:00	Høyde 1		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	12:00
12:05	Høyde 1		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	12:05
12:10	Høyde 1		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	12:10
12:15	7		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	12:15
12:20	200m hk		Høyde 2	Tresteg		Spyd		Slegge	12:20
12:25	7		10	Tresteg			9	Slegge	12:25
12:30		Spyd		Tresteg				Slegge	12:30
12:35		Spyd		Tresteg	200m hk			Slegge	12:35
12:40		Spyd		Tresteg	4			Slegge	12:40
12:45		Spyd		Tresteg				Slegge	12:45
12:50		Spyd		Tresteg				Slegge	12:50
12:55		Spyd		Tresteg				Slegge	12:55
13:00		Spyd		13		Slegge		13	13:00
13:05		Spyd	200m hk			Slegge			13:05
13:10		Spyd	8			Slegge			13:10
13:15		Spyd				Slegge	200m hk		13:15
13:20		Spyd				Slegge	7		13:20
13:25		Spyd				Slegge			13:25
13:30	1500m	11				Slegge			13:30
13:35	5					Slegge			13:35
13:40			1500m			Slegge			13:40
13:45			9			Slegge			13:45
13:50					1500m	Slegge			13:50
13:55					5	Slegge			13:55
14:00						11	1500m		14:00
14:05							10		14:05
14:10									14:10
14:15									14:15
14:20	8x200m Stafett								14:20
14:25									14:25
14:30	SLUTT								14:30

# REKORDER - JENTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	År
J-13	60 m	Marte Jørgensen	Strømmen Friidrett	Akershus	8,00	2006
J-13	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,90	2014
J-13	600 m	Sofie Sunde	Jølster IL	Sogn og Fjordane	1,38,01	2020
J-13	1500 m	Malin Hoelsveen	Raufoss Friidrett	Oppland	4,41,68	2018
J-13	60 m hekk	Benedicte Abrahamsen	Bergens Turnforening	Hordaland	9,33	2006
J-13	200 m hekk	Tomine Svendheim	Fri IL	Hordaland	29,26	2019
J-13	1000 m kappgang	Amalie Hammersmark Nitteberg	Nesodden IF	Akershus	5.08,29	2019
J-13	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	44,21	2008
J-13	Høyde	Lina Svarlien	Tyrving	Akershus	1,61	2021
J-13	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	14,18	2008
J-13	Lengde	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL	Akershus	5,34	2020
J-13	Slegge	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	47,48	2010
J-13	Spyd	Vibeke Engen	Oppegård IL	Akershus	42,38	2015
J-13	Stav	Embla Matilde Njerve	Bergens Turnforening	Hordaland	3,12	2020
J-13	Tresteg	Christiane Gjerde	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2006
J-14	60 m	Oda Utsi Onstad	Fagernes IL	Oppland	7,85	2004
J-14	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,79	2015
J-14	600 m	Eilén Brenne	Herkules Friidrett	Telemark	1,35,39	2017
J-14	1500 m	Wilma Anna Bekkemoen Torbiörns	Ull/Kisa	Akershus	4,40,38	2021
J-14	60 m hekk	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T & IF	Sogn og Fjordane	8,97	2012
J-14	200 m hekk	Henriette Jæger	Aremark IF	Østfold	29,30	2008
J-14	1000 m kappgang	Siri Gamst Glittenberg	Laksevåg T & IL	Hordaland	4,36,31	2016
J-14	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	45,36	2009
J-14	Høyde	Line Kloster	Asker SK	Akershus	1,68	2004
J-14	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	13,38	2009
J-14	Lengde	Isabelle Pedersen	Bergens Turnforening	Hordaland	5,56	2006
J-14	Slegge	Beatrice Nedberge Llano	Laksevåg T & IL	Hordaland	50,38	2011
J-14	Spyd	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	48,30	2009
J-14	Stav	Hedda Hauge	Moss IL	Østfold	3,37	2015
J-14	Tresteg	Benedicte Abrahamsen	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2007
J/G 13/14	8 x 200 m stafett			Oslo	3.31,94	2015



# REKORDER - GUTTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	År
G-13	60 m	Thulaxshan Siva	Groruddalen Friidrettsklubb	Oslo	7,71	2021
G-13	200 m	Henrik Overvåg	Dimna IL	Møre og Romsdal	24,58	2007
G-13	600 m	Jonas Gjesdal	IL Varegg	Agder	1.31,54	2009
G-13	1500 m	Søndre Strande Omland	SK Vidar	Oslo	4,18,75	2020
G-13	60 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	8,92	2014
G-13	200 m hekk	Bereket Gada Wayu	Namsen Friidrettsforening	Nord-Trøndelag	27,99	2014
G-13	1000 m kappgang	Kristoffer Randall	Drøbak/Frogn IL Friidrett	Akershus	5.10,4	2020
G-13	Diskos	Torkel Bjørbæk	Bodø FIK	Nordland	46,19	2012
G-13	Høyde	Oscar Barikmo Stuhr	Fana IL	Hordaland	1,68	2018
G-13	Kule	Oliver Engen	Krødsherad IL	Buskerud	15,12	2014
G-13	Lengde	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	5,93	2017
G-13	Slegge	Ørjan Rygg	Hyen IL	Sogn og Fjordane	48,69	2014
G-13	Spyd	Jørgen Staurvik Strand	IL i BUL	Oslo	49,09	2009
G-13	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	3,90	2014
G-13	Tresteg	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	12,44	2017
G-14	60 m	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	7,35	2015
G-14	200 m	Neo Dobson	Haugesund Idrettslag	Rogaland	23,19	2021
G-14	600 m	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL Friidrett	Akershus	1.25,31	2010
G-14	1500 m	Søndre Strande Omland	Vidar	Oslo	4.12,26	2021
G-14	80 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	11,43	2015
G-14	200 m hekk	Lars Tangnes Frantzen	IL Mogutten	Hedmark	26,76	2004
G-14	1000 m kappgang	Einar Bjøru	Sømna IL	Nordland	4.46,0	2015
G-14	Diskos	Steffen Melheim	Olden IL	Sogn og Fjordane	54,85	2017
G-14	Høyde	Henrik Flåtnes	Tønsberg FIK	Vestfold	1,81	2015
G-14	Kule	Jørgen Olsen Austnes	IL Fri	Hordaland	14,91	2008
G-14	Lengde	Bastian Elnan Aurstad/Sebastian Berntsen	Steinkjer FIK/Tønsberg FIK	Nord-Trøndelag/Vestfold	6,16	2019
G-14	Slegge	Truls Engen Olsen	Løten Friidrett	Hedmark	52,91	2017
G-14	Spyd	Vebjørn Kaldahl Bottenvik	Bryne Friidrettsklubb	Rogaland	50,26	2009
G-14	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Sogn og Fjordane	4,52	2015
G-14	Tresteg	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer Friidrettsklubb	Nord-Trøndelag	12,69	2019
J/G 13/14	8 x 200 m stafett			Oslo	3.31,94	2015





# ÅRETS GLADLAKS



Lerøy-lekene har hatt en rekke ulike navn opp gjennom årene, men arrangementet har alltid handlet like mye om det som skjer på banen, som det som skjer utenfor banen. Med sosiale samlinger på kvelden, overnatting under oppholdet, samlinger i forkant, og ikke minst muligheten til å kjempe sammen for kretslaget, har fokuset vært på samhold og felleskap.

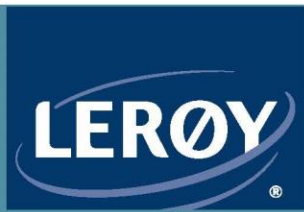
For noen år siden introduserte vi prisen «Årets Gladlaks». Vi ønsker at utøverne får oppleve hvordan gode sosiale opplevelser går hånd i hånd med gode idrettsopplevelser, og at de får kjenne på gleden av å skape idrettsøyeblikk sammen, samt følelsen av å mestre og å være en del av et lag som har fått til noe sammen.

En «gladlaks» er en utøver som fortjener ros for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. «Gladlaksen» er også en som bidrar til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene, men også under kretssamlingene.

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks».

Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 17 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.





# Raske og enkle oppskrifter med laks







# FØLG NORSK FRIIDRETT PÅ SOSIALE MEDIER

