****

 **TERMINLISTE SESONGEN 2016**

 **Norsk friidrett Aust og Vest Agder**

Alle arrangementer i terminlista skal også legges inn i terminlista til friidrettsforbundet via Sportsadmin eller mosjon friidrett.no. Det er arrangørenes ansvar. Det er informasjonen i forbundets terminliste som er den endelige og korrekte. For at stevneresultatene skal bli godkjent skal arrangementene registreres og godkjennes av NFIF. Det er arrangørens ansvar for at dette blir gjort.

I alle stevner som går på bane skal det betales lisens og arrangøren er pliktig til å kontrollere dette. For løp utenom bane godkjennes det også at det betales engangslisens. Resultatlistene skal lages etter NFIF godkjent mal, ellers vil de ikke automatisk bli lagt inn i nasjonal statistikk. Se på NFIF sine hjemmesider hvordan resultater skal rapporteres.

Terminlista for 2016 vil bli publisert i «papirformatet» på kretsens hjemmeside- adresse https// www.friidrett.no/agder. Forandringer må gjøres via sportsadmin eller mosjon.friidrett.no. Lista sendes lag og enkeltpersoner som ønsker det. Spørsmål om arrangementene rettes direkte til kontaktpersoner for lagene eller til daglig leder i AAFIK og VAFIK Jon Fjeld – på mail jonbesse.fjeld@friidrett.no eller på telefon 41227209

 **Utgave pr. 6.april**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Norsk Friidrett Agder**

**Aust og Vest Agder Friidrettskretser**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kontakttelefoner og mailadresser til lag og arrangører:**

**Klubber i Aust-Agder**

Birkenes IL Oddvar Glidje (hovedlaget) o-gli@online.no 95159514

Dristug IL post@dristug.no

Dypvåg IL Per Chr. Sandberg pcsan@online.no 91534456

Dølemo IL e-baas@frisurf.no

IL Express Henrik Kofoed Nielsen henrikkn@uia.no 91873543

Gjerstad IL Mona Hoel mona@gjerstad.no 90543336

Gjeving IL Fredrik Marcussen fmarcussen@yahoo.com 90945321

IL Grane Bjarne Tufte bjarne.tufte@ae.no 90933565

IL Grane Arild Uldal arilduld@online.no 99399261

IL Gry Linda Vegusdal Stølen li-stoel@online.no 99549982

Herefoss IL Hans Topland hetopland@hotmail.com 99788350

Hovden Sportsklubb Micke Paalson mickepaalsson@hotmail.com

Idun IL Morten Gregersen mogrege@online.no 41502827

LIL Carl John Hansen c-john@online.no 45258973

LIL Stein Erik Kvam steinerik.kvam@krusesmith.no  91386189

Iveland IL Torstein Bærheim t-baerheim@hotmail.no 37961821

Otra IL Odd Harald Robstad odd.harald.robstad@vabb.no 47452140

Otra IL Olav Magne Tveitå olavtveitaa@gmail.com 90586766

Rygene IL rygeneil@live.no

Sørild FIK Roar Flatland roar.flatland@gmail.com 48114858

Sørild FIK Karen Ellegård Fjermeros K-aksne@online.no

IL Sørfjell John Skaare john.skaare@losmail.com 90936325

IL Sørfjell Per Erik Hansen p-ehans@online.no 41213029

Strengereid IL Ken Ellingsen ken\_ell@hotmail.com 41522565

Tvedestrand T &IF Gunnar Bjørn Solfjeld gbs@tamail.no 97542224

Tvedestrand T&IF Asbjørn Solfjeld asbjorn@solfjeld@online.no 97424644

Valle IL Anne Liv Lidtveit post@valleil.no 99386630

Varild IL Laila Nylund lanylund@hotmail.com 99211769

Vegårshei IL Inge Lines leder@heia-heia.no

Vegårshei IL triatlon sveinungass@outlook.com

Ø Tromøy T&IK Geir Svendsen geisven@online.no 95819204

**Klubber i Vest-Agder**

Bjelland IL Siri T Solås siritrygsland@hotmail.com 97182401

FIF Johan Kåre Mathiassen jokaare@online.no 48108232

Fjotland IL Anette Sanden Engedal anettesanden@hotmail.com 97709903

Framsteg IL Erling Haugeland ilframsteg@live.no 97070345

Giv Akt Sigve Simonsen sigve.simonsen@repstad.no 95495152

Gyland IL Anja Lyding 95293736

Harkmark IL Jan Olsen j-olse5@online.no 97768131

HIL Tor Ingvar Njerve tinjerve@gmail.com 45275697

HIL Steinar Jacobsen sjsteinar0@gmail.com 93640291

Holum IL Gunn Storsveen gunn.storsveen@hotmail.com 40213504

Holum IL Tormod Svindstad

KGK Ole P Saugen psaugen@online.no 92031749

Kristiansandsvandrerne Kari Mestad psaugen@online.no 97027803

KIF Inger Steinsland ib.steinsland@gmail.com 90507725

KLK Finn Kollstad finn@kollstad.as 48999300

Konsmo IL Siv Erika Hunsdal serik-hu@online.no 40482831

Kvinesdal IL kv-il@frisurf.no

Kvås IL Jan Rune Birkeland jrb@birkelandbruk.no 90845384

Lista IL Frank Andersen 90596563

Lista IL Rune Grimsby rune.grimsby@vabb.no 91869684

Lyngdal IL Torrey Enoksen torrey@online.no 90823330

Lyngdal IL Jens Arild Johannessen jens.arild.johannessen@e-h.kommune.no

Lyngdal Triatlon ja-s-sak@online.no

Marnadal IL Ruth Ramsland Møll rutti0103@yahoo.no 93445592

MHI Kalle Glomsaker kalle@maraton.no 90132838

MHI Tor Evert Bentsen teb@l-a.no 91853336

Spangerieid IL Håkon Hjellup haakon.hjellup@gmail.com 90871576

Søgne IL Kristen Fløgstad kristen.flogstad@yahoo.no 91755986

Søgne IL Jon Fjeld jon.b.fjeld@uia.no 41227209

Tonstad IL nils.inge.gauthun nils.inge.gauthun@gmail.com 90157011

IL Vindbjart Per Erik Malterudbakken pererikmalterudbakken@hotmail.com

 97793228

IL Vindbjart Bjørg Reber b-reber@online.no 90643212

IL Vindbjart Thom Gunnulfsen thom@gunnulfsen.com

Vigmostad IL Maria Lea Hennestad marialeahe@hotmail.com

IK Våg Elke Udelhoven elke.udelhoven@outlook.com 48208901

Ik Våg Espen Andve 38087287

IK Våg Frank Oscar Andersen frakoscar.andersen@hotmail.com 91347994

Åseral IL Kristine Forgard fkristineh@hotmail.com

Åseral IL Jan Oddvar Lindeikro jol@aseral.kommune.no 90176450

**Terminliste for april - desember 2016 Aust- og Vest-Agder Friidrettskrets**

**April 2016**

**Lørdag 09.04** **Furulundstafetten** MHI-Friidrett

 kl. 14.00 Lysthuset, Furulunden Mandal

Innbydelse er sendt alle lag med klasser, løyper mv.

Henvendelse til : Kalle Glomsaker 90132838 – Tor Evert Bentsen 91853336

Påmelding innen 6. april til teb@l-a.no

**Lørdag 09.04 Kristiansand Ultra** KLK

Ultraløp i terrenget rundt Kristiansand. Det løpes over Bymarka og Skråstad.

Distanser 20 km og 60 km med utgangspunkt fra Aqurama.

Start kl. 08.00 på 60 km og kl. 12 for 20 km.

Nettside: [www.krsultra.no](http://www.krsultra.no)

Kontaktperson: Thomas Øderud

**Lørdag - Søndag**

**09.04 –10.04** **NM terrengløp kort løype + stafetter** Stavanger Menn: 3 km, Kvinner: 2 km. Se link Min Idrett

**Mandag 11.04 Terrengløp** – **Langenes skole**  Søgne IL

kl. 18.00: Påmelding før start Langenes stadion

Distanser: Under 8 år: 400 m

8 - 12 år: 700 m,

13 -14 år: 1400 m,

15 år + sen og veteraner 3,5 km

Kvernhus vannet rundt. Info.: Lena Odinsen og Jon Fjeld 41227209

**Tysdag 12.04** **Terrengkarusell Setesdal løp nr.1**  Otra IL

 kl.18.30 Hornnes stadion

Påmelding ved start.

Startkontingent: Barn kr. 30.-, voksne over 16 år kr. 50.-, familie kr. 100.-

Kontaktperson: Odd Harald Robstad odd.harald.robstad@vabb.no

**Lørdag 16.04** **Arendalsstafetten** Grane Friidrett

 kl. 15.00: Start og vekslinger i Kirkegata, Arendal

 Rekruttklasse: 4 x 290 m,

10-11 år, 12-14 år, kort løype, 4 etapper

15 år og eldre: lang løype, 4 etapper.

Egen innbydelse er sendt til lagene. Påmelding innen 12.april

Kontaktperson: Tønnes Kristian Larsen 94144223

Startkontingent: kr. 300.- for lag i aldersbestemte klasser, kr. 400.- for øvrige.

**Søndag 17.04** **Hamburgmaraton** – felles tur Hamburg

 Kontakt Kalle Glomsaker – 38260504 - 90132838

eller Egil Lehne 90135844 for mer info om turen og påmelding,

se: [www.maraton.no](http://www.maraton.no)

**Tysdag 19.04**  **Terrengkarusell Setesdal løp nr. 2** Otra IL

 Kl. 18.30 Evje stadion

Det er også karuselløp for barn født 2008 og yngre, de løper 200 m,

født 2008 – 2006 løper 400 m (ikke KM).

 Påmelding ved start. Kontaktperson: Odd Harald Robstad.

**Tirsdag 19.04** **KM terrengløp begge Agderfylkene** KLK

 kl. 18.30 Løyper i traseene som skal brukes i Nordisk i terrengløp Gimlemoen 10 – 12 år (født 2006 – 2004): 1000m Kristiansand

13 – 14 år (født 2002 - 2003): 1500m

15 år og eldre, samt veteraner kvinner og menn: 3 km

Påmelding innen. 17.04 til Finn Kollstad på mail finn@kollstad.as

 Startkontingent kr. 50.- 10-14 år. Øvrige kr.75.-

Etteranmelding mulig ved start.

**Onsdag 20.04** **Kappgang vei** KGK

 kl. 18.00 Distanse: 1000 m Kristiansand stadion

**Onsdag 20.04 Treningsstevne** HIL

kl. 18.30Kristiansand stadion

**Lørdag 23.04** **Fevik halvmaraton** IL Express

kl.14.00 Fevik stadion

påmelding senest 23.april eller på startstedet 30 min før start.

E-post henrikkn@uia.no, eller tlf. 37048789. Medarrangør KRIK

**Søndag 24.04**  **Tvedestrandstafetten**  TT&IF

 kl. 15.00 Tvedestrand barneskole

 Rekruttløype: 10 år

 Kort løype: 12-14 år

 Mellomløype: 16 år, alle kvinneklasser og Trim kvinner og menn

 Langløypa: Alle klasser for menn junior, senior, veteran og bedrift

Startkontingent: kr. 250.- lang løype (menn jr, sen, vet og bedrift)

 kr. 200.- kvinner – J 16 og G 16.

 kr. 150.- i øvrige klasser

Påmelding innen 21. april til:

TT&IF friidrett v/ Gunnar B. Solfjeld, 4900 Tvedestrand tlf. 37162641/ 97542224

 e-post: gbs@getmail.no

Asbjørn Solfjeld, tlf. 37162686/ 97424644 e-post: asbjorn@solfjeld.no

Egen innbydelse sendes lagene.

**Mandag 25.04** **Klubbmesterskap i Terrengløp** Søgne IL

 Løyper 500 m 1300 m 2600 m (barnemorotonløypa) Søgne stadion kl. 17.30 Født 2007 og senere

 kl. 18.00 Født 2005-2006

 kl. 18.30 Født 2003-2004

 kl. 18.45 Alle andre klasser 1 og 2 runder

Påmelding ved start. Premieutdeling på klubbhuset kl. 19.00

**Tysdag 26.04** **Terrengkarusell Setesdal løp nr. 3** Otra IL

 kl.18.30 Byglandsfjord skule

Påmelding ved start fra kl.17.30

Kontaktperson Odd Harald Robstad

**Mai 2016**

**Tirsdag 03.05** Skau Skau løpet VABIK

 10.3 og 19.3 km Kristiansand

**Tysdag 03.05** **Terrengkarusell Setesdal løp nr. 4**  Gry IL

 kl.18.30 Engesland Idrettsplass

 Påmelding ved start, kontaktperson: Odd Harald Robstad.

**Onsdag 04.05 Treningsstevne** HIL

Øvelser ikke bestemt Start 18.30 Kr.sand stadion

**Torsdag 05.05 Mosjonsarrangementet «Tjomsevannet»**  Søgne IL

 Start og mål på Søgne vg. skole. Påmelding før start.

Start fra kl.11.30: **Tjomsevannet rundt**: 6.5 km, **uten tidtaking**

 Startkontingent: kr. 100.-, familier: max. kr. 300.-

Må være i mål senest kl. 14.00 (premieutdeling)

Start kl. 12.30: **”Lille Tjomsevannet”**

Terrengløp for barn 8/9 - 12 år: 1500 m.

Startkontingent: kr. 50.-.

Start kl. 12.40: Barneløpet ”**Bitte lille Tjomsevannet”**

Terrengløp for barn fra 4 år til 7/8 år: 400 m.

Startkontingent: kr. 20.-.

**Mosjonsløp** «**Tjomsevannet Rundt»**

Start kl. 13.00: 6.5km

Startkontingent: kr.100.- + engansgslisens kr.20.-.

 Alle får minnepremie ved målpassering

Premieutdeling ca kl. 13.50. Trekning på startnummer.

Kontaktperson Jon Fjeld 41227209

**Lørdag 07.05 Holmenkollstafetten**  Oslo

**Tysdag 10.05** **Terrengkarusell Setesdal løp nr. 5**  Gry IL

 kl.18.30 Engesland Idrettsplass

 Påmelding ved start, kontaktperson: Odd Harald Robstad.

**Tirsdag 10.05 Tinestafetten**

 Tvedestrand, Evje, Grimstad, Arendal, Mandal, Vennesla, Lyngdal, Kr.sand.

Lyngmyr Stadion kl 09.30 Tallak Olav Grytting,Lyngmyr skole

 Lunderød Stadion kl. 09.00 Arild Uldal, Birkenlund skole

 Evje Stadion kl. 12.15 Tony Halsall

 Levermyr Stadion kl. 11.00 Roar Flatland

 Idrettsparken Mandal kl. 11.00 Bjørn Arild Hovstøl, Blomdalen Lyngdal Stadion kl. 11.00 Torrey Enkosen

Kr.sand Stadion kl. 11.00 Tor Ingvar Njerve

Vesterdalen skole kl. 09.00 Siv E Glendrange

Vennesla se 31.mai kl. 09.00 Ole Wilhelmsen

**Onsdag 11.05**  **HIL – treff** Hannevika IL kl. 18.30 Kristiansand stadion

 Øvelser: 200 m, 600/800 m, 3000 m, høyde, kule, spyd.

**Lørdag14.05** **Grimstadlekene**: **Rekruttenes dag** Sørild FIK

 kl.10.30 Levermyr stadion

 Klasse 7-9 år: 40 m, ballkast, lengde

 Startkontingent: kr. 60 pr. utøver

 Opplysninger og påmelding: se info Grimstadlekene

 Bankgiro:2800 26 28939 se info Grimstadlekene

# Lørdag14.05 Grimstadlekene Kretskarusellstevne nr. 1 Agder Sørild FIK

# kl. 12.00 Levermyr stadion

 **Øvelser:**

 Jenter og gutter:

 10 ÅR: 60 m 600 m lengde, kule

 11 ÅR: 60 m 600 m lengde, kule

 12 ÅR: 60 m 600 m høyde, kule

 13 ÅR: 60 m 600 m lengde, kule

 14 ÅR: 60 m 600 m høyde ,kule

 15 ÅR: 100 m 600 m lengde, spyd, stav

 16 ÅR: 100 m 600 m høyde, spyd, stav

 17 ÅR jenter og gutter spyd, høyde

 Senior 100 m,400 m,800 m, lengde, spyd, stav

 Hekk:

 J 17: 100 m (76.2 cm) G 17/19: 110 m (100 cm)

 KS: 100 m (84 cm) MS: 110 m (106.7 cm)

 Utover dette stiller utøvere over 16 år som senior.

 Startkontingent: 10 – 15år: Kr. 75,- pr. øvelse

 16 år og eldre: Kr. 100,- pr. øvelse

 Opplysninger: Karen Ellegaard Fjermeros k-aksne@online.no

 Påmelding online Sportsadmin eller min idrett innen 07.05.2015

 Startkontingent sendes bankgiro: 2800.26.28939

 Stevnet er åpent for funksjonshemmede med følgende øvelser: 60 m, lengde og ball.

**Lørdag14.05.** **Mandalsløpet** MHI/DNM

kl. 14.00 Lysthuset, Furulunden, Mandal

Påmelding på startstedet fra kl.12.00

Konkurranse- og mosjonsklasser: 4.8 km og 9.6 km

Påmelding til Mandalsløpet 2014, Einerveien 1, 4515 Mandal.

Info: Egil: 90135844 eller Kalle 90132838 info : [www.maraton.no](http://www.maraton.no/)

Startkont. Kr. 150.- i konkurranseklasse og kr. 100.- i mosjon.

**Mandag 16.05 Skifjelløpet**  Lillesand IL

 Kontakt Lillesand IL Carl John Hansen for info.

**Onsdag 18.05 Terrengkarusell Setesdal løp nr.6** Gry IL

 kl.18.30 Engesland Idrettsplass

Påmelding ved start

Premieutdeling

Alle som har deltatt i fire løp blir premiert

**Onsdag 18.05. Norwegian Grand Prix** **Elitestevne 1** Hamar Se egen hjemmeside NGP Hamar

**Onsdag18.05** **Gangstevne** KGK

 kl.18.00 Kristiansand stadion

 Øvelse:3000 m, kontaktperson: Ole Petter Saugen

**Lørdag 21.05** **Lyngdalslekene** Lyngdal IL

 kl.12.00 Lyngdal stadion

 Øvelser og klasser:

 10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, slegge, diskos

15 – 19 år og KS/MS: 100 m, 400 m 600 m, 1500 m, lengde, tresteg, slegge, diskos.

**Innlagt slegge- og diskosringen**

Startkontingent kr.75.- pr. øvelse under 15 år, kr. 100.- for øvrige

Påmelding: online min idrett/sportsadmin

Kontaktperson: Torrey Enoksen

**Søndag 22.05** **Løpsstevne 3000 m/5000 m** IL Express

kl.14.30 Påmelding før start Fevik Stadion

Øvelser: 3000 m og 5000 m for kvinner og menn

KM 5000 m for veteraner, Agder

Kontaktperson: Henrik Kofoed Nielsen henrikkn@uia.no eller telf 37048789

**Lørdag –søndag**

**21. - 22.05** **NM Mangekamp**  Nittedal

Se invitasjon NFIF terminliste

**Lørdag– søndag**

**21. - 22.05**  **NM stafetter på bane** Trondheim Se invitasjon NFIF terminliste og egen nettside**.**

**Mandag 23.05 Rekruttstevne**  Lista

kl. .17.00

**Tirsdag 24.05** **Lagmesterskap Agder (også for Aust-Agder)** VAFIK/ Søgne IL

 kl. 18.00 Søgne stadion

 Øvelser: 100 m, 800 m, 3000 m, lengde, høyde, kule, spyd, 4x100m

 Hvert lag stiller med inntil 3 deltakere i hver øvelse og

de 2 beste res. teller i sammendraget – Tyrvingtabellen

benyttes – 19 år og eldre benytter tabellen for 19 år. NB – ikke alle øvelser har Tyrvingtabell for alle klasser, for eksempel 100 m.

4 forsøk i hopp og kast, kastredskap som normalt for aldersklassen. Tidsskjema er fastlagt. Ingen får forsøk utenom tur.

Startkontingent. kr. 200.- pr. lag. Sendes til kretsens bankkonto:7325054933. Vinnerlag 1.får kr. 2016.- fra Mandal Sportservice, Nr. 2 får kr. 1000.- og Nr. 3 får kr. 500.

 Lagene tar med utfylte startkort som leveres sekretariatet før start

Påmelding til kretskontoret v/Jonbesse.fjeld@friidrett.no innen 20.mai

Øvelsesansvar: Holum: kule, KIF: spyd, Søgne: Høyde, MHI: lengde,

KIF/ Søgne/HIL: Løp speaker og sekretariat. Hvis det stiller lag fra Aust-Agder må de påta seg arrangementsansavar.

**Torsdag 26.05** **KM Agder Senior Del 1** Våg, KIF, HIL

**+ stevne i slegge, diskos og stav alle klasser**  Kristiansand stadion

Slegge og diskos inngår i slegge og diskosringen

KMsenior øvelser: 110/100 m hk, 1500 m, 400 m hk, stav, tresteg,kule, diskos.

HIL ansvar for slegge og diskos, Våg tresteg KIF øvrige øvelser

Påmelding i KM på mail til Jonbesse.fjeld@friidrett.no innen 25.mai, etteranmelding

Påmelding på stedet i slegge, diskos og stav for de som ikke deltar i KM

Startkontingent kreves inn av Norsk friidrett Agder etter stevnet.

**Torsdag 26.05 KM 11 – 14 år** i **Aust-Agder** Sørild K**retskarusellen for 10-14 år for Agder stevne nr. 2** Levermyr stadion **men kun aust-egder kan delta.**

Start kl. 18.00

 10 år: 60 m, 600, kule, lengde, korthekk

 11 år: 60 m, 600, kule, høyde, korthekk

12 år: 60 m, 600, kule, lengde, korthekk

13 år: 60 m, 600, høyde, kule, korthekk

 14 år: 60 m, 600, lengde, kule, korthekk

Startkontingent kr. 50 i KM. Ikke KM for 10 åringene, kun karusell

 Påmelding online. MIN IDRETT/ SPORTSADMIN innen 24. mai

**Lørdag 28. – søndag 29.05: Herkules – Kjølneslekene** Skien – Porsgrunn

**Lørdag**  **28.05** **Suleskard Maraton** Tonstad IL

**Lørdag 28.05** **Farsund Maraton** Lista IL

 Farsund sentrum Mer info på Farsund maraton sine nettsider

**Søndag 29.05** **Tromøytrimmen** Ø. Tromøy T&IK

. kl.14.00 Hoveleiren

 NFIFs mosjonsklasser: 12 – 16 år, 17 – 29 år, 30 – 39 år osv. kvinner og menn.

Distanser: 5 og 11 km. Startkontingent: kr. 120/180.-, etteranmelding: kr.150/250.- Påmelding http//MOSJON.NO/TROMOYTRIMMEN innen 24, mai.

Etteranmelding kan skje ved start løpsdagen.

Info: Geir Svendsen tlf. 95819204, e-post: tt@go-run.com

 **Tirsdag 31.05 Agdermesterskap veteraner (KM Aust og Vest Agder**) Lyngdal

**Slegge og diskosring stevne** Lyngdal stadion

Øvelser: 100 m, 800 m, slegge, lengde

**Tirsdag 31.05** **Tinestafetten Vennesla** Vindbjart IL

kl.09.00: For skolene i Vennesla kommune Moseidmoen

Innlagt flere friidrettsøvelser i aktivitetsdagen

Kontakt person: Ole Wilhelmsen

**Juni 2016**

**Lørdag 04.06** **KM 10 – 14 år** i **Vest Agder** – **Kretskarusell nr. 2 Vest-Agder** KIF kl. 12.00 Kristiansand Stadion Øvelser: 10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde

 13 – 14 år: 60 m, 800 m, lengde, høyde, kule, spyd, korthekk, 1000 m gang.

 Startkontingent: kr.50.- pr. øvelse. Kappgang starter kl. 11.30

 Påmelding: online på «Min idrett» innen 01.06.

**Lørdag 04.06 KM enkeltøvelser 15 - 19 år Agder (Aust- og Vest-Agder)** KIF/KGK

 Start kl. 11.30:1500 m/2000 m kappgang Kristiansand stadion

Start kl. 12.00: Ordinære klasser for gutter og jenter.

 Øvelser: 100 m, 800 m, lengde, høyde, kule, spyd, korthekk,

 Startkontingent: kr. 70.- pr. øvelse.

 Påmelding online Min idrett eller sportsadmin innen 01.06

**Lørdag 04.06 Stadionmila** KLK

10 000 m på Kristiansand stadion med folkeløp fra kl 16 – 20. Kristiansand stadion

 Eliteløp som del av Norwegian Milers Club sin serie kl.20.00.

**KM Agder** senior menn og kvinner på 10 000 m

Nettside : www.stadionmila.no

Kontaktperson : Finn Kollstad

**Mandag 06.06** Rekruttstevne Lista

Kl.17.00 Vanse stadion

**Onsdag 08.06** **Treningsstevne**  MHI

 Kl.18.00 Idrettsparken

 Klasser 6 - 9 år: 60 m, lengde, liten ball.

10 år og eldre: 200 m, 400 m, 800 m, kule

 Påmelding på stedet

**Onsdag 08.06** **HIL TREFF med innlagt slegge og diskosring**  HIL

 Kl.18.30 Kristiansand stadion slegge og diskos alle klasser fra 10 år,

Andre øvelser: 100 m, 400 m,1500 m, lengde,

tresteg, vektkast, diskos, slegge.

Kontakt Tor I Njerve

**Torsdag 09.06 Bislett Games**  Oslo

**Torsdag 09.06** **Trimtur-Topptur Åseral** Åseral IL

 Gåtur for alle. Se Åseral Ils hjemmeside

**Fredag – Søndag**

**10.06 – 12.06 Tyrvinglekene**  Bærum/Nadderud

 Se egen hjemmeside for info og påmelding

**Lørdag – Søndag.**

**11.06. – 12.06** **Nordisk mesterskap mangekamp**  Vaxjø/SVE

 NFIF tar ut laget

**Tirsdag 14.06** **KM Agder senior** **Del 2** Søgne IL Kl.18.00 Søgne stadion Mesterskap hvor alle som er 15 år og eldre bør stille.

Det brukes seniorredskap/regler i alle øvelser

Det kåres en kretsmester for Agder i hver øvelse.

Øvelser: 100 m, 400 m, spyd

 Påmelding online innen 10. juni online på sportsadmin/min idrett til Søgne IL

Startkontingent: Kr. 70.- pr. øvelse betales til

Søgne IL friidrett bankkonto 3090 07 05227

**Tirsdag 14.06.** **Kretskarusellen 10-14 år Agder stevne nr. 3** Søgne IL

 kl. 18.00 Søgne stadion

10-12 år: 60 m, 600 m, høyde, spyd

 13-14 år: 60 m, 800 m, lengde, diskos, 200 m hk, kappgang

 Påmelding online på min idrett/sportsadmin innen 12.juni

 Jon.b.fjeld@uia.no kan ta imot påmeldinger på mail innen 11. juni

**Onsdag 15.06 Klubbmesterskap** Hannevika IL

kl. 18.30 Kristiansand stadion

 Øvelser: 100 m, 1500 m, lengde spyd vektkast.

**Onsdag 15.06** **Gangstevne** KGK

 kl.18.00 Kristiansand stadion

 Øvelse:3 km vei, kontaktperson Ole Petter Saugen

**Torsdag 16.06** **Treningsstevne 10 – 14 år** KIF

 Kl.18.00 Kristiansand stadion

 Øvelser: 60 m, 100 m, lengde, høyde, tresteg, spyd, 800 m

 Påmelding ved start

**Torsdag 16.06** **Trimtur Topptur** ÅIL

 Gåtur for alle. Se Åseral IL sin hjemmeside

**Torsdag – søndag**

**16.06 – 19.06** **Veidekkelekene** Lillehammer

Se info og invitasjon på http// veidekkelekene.lillehammer-if.no

**Lørdag 18.06** **Grimstad Maraton** Sørild FIK

kl.10.00 Grimstad sentrum: 10 km, halv og helmaraton Se egne hjemmesider.

**Lørdag 18.06 NM Motbakkeløp** Luster

**Søndag 19.06** **Sørnorsk Veteraner** Hannevika IL kl. 12.00 Kristiansand stadion Øvelser: 100 m, 400 m, 1500 m, lengde, kule, tresteg,diskos

Påmelding før start.

**Tirsdag 21**.**06** **Treningsstevne**  Søgne IL

 Kl. 18.30 Søgne Stadion

Øvelser: Spyd og diskos

**Fredag 24.06 Norwegian Grand Prix Stevne 2** Tjalve

 Se egen hjemmeside for stevnet Oslo Bislett

**Fredag 24.06** **Skagerakmila**  IK Grane, Arendal kl. 18.00  Arendal Sentrum

 Se egen hjemmeside for løpet

**Søndag 26.06** **Konsmo - Helle Rundt**  Konsmo IL/NMK

kl.17.00 Helle stadion, Konsmo

 Løyper: 5100 m og 9 300 m.

Påmelding ved start fra kl.16. Startkont. Kr.100.-

Info Kalle 90132838 eller Odd 382 81706, se også [www.maraton.no](http://www.maraton.no)

**Juli 2016**

**Fredag - søndag**

**01.07 - 03.07 Verdensungdomsspelen** Gøteborg, SVE

**Fredag-søndag**

**01.07 – 03.07** **Nordisk mesterskap Veteraner** Odense, DAN

Info om påmelding og norsk deltakelse Torrey Enoksen

**Onsdag-søndag**

**06.07 - 10.07 EM** Amsterdam, NL

**Onsdag 06.07**. **Treningsstevne** Hannevika IL

 kl.18.30 Kristiansand stadion

 Øvelser: tresteg. Kontakt Tor I Njerve

**Tirsdag 12.07** **Sommerstevne**  Lyngdal IL

 Kl.17.30 Lyngdal stadion

 Øvelser 100 m, 800 m, lengde, slegge, diskos

 Påmelding: Kontakt Torrey Enoksen på mail

torrey@online.no eller telefon

**Torsdag 14.07** **Intersportjoggen** MHI/Maratonklubben **Påmelding** fra kl. 17.00 ved Intersport på Sanden i Mandal

 kl. 18.00: Barneløpet, under 13 år: 2 km uten tidtaking.

kl. 18.05: Hovedløpet, en klasse for menn og en for kvinner: 4 km.

Startkontingent: Hovedløpet kr.100.-; barneløpet kr.80.-.

Premiering: T-skjorte til alle.

Kontaktperson Kalle Glomsaker 90132838

**Torsdag-søndag**

**14.07-17.07** **EM U-18** Tbilisi/GEO

**Lørdag 23.07** **Lyngdal Tiendelsmaraton 4.2 km** Lyngdal IL

 Lyngdal sentrum Start kl. 16.45: Barneløp 10 – 14 år: 1.1 km Hovedløp Tidelsmaraton

Påmelding: Torrey Enoksen, Svenevik indre 4580 Lyngdal

 Innen 01.07 eller før start. e-post: torrey@online.no

Startkontingent: Hovedløpet: kr.100.-; barneløpet: kr. 60.-.

**Torsdag - Søndag**

**21.07 -24.07** **VM U-20** Bydgoszcz, Polen

**Onsdag 27.07**  **Sørlandsløpet** MHI-Friidrett

 kl. 18.00 Påmelding før start. Sjøsandleiren v/Sjøstjerna Kro

 Distanser: 5 km og 10 km Sjøsanden

 Kontaktperson: Kåre Ånonsen.

**Fredag –søndag**

**29 - 31.juli** **NM FRIIDRETT** Askøy

**August 2016**

**Fredag– Søndag**

**05.08 – 07.08 JR-NM FRIIDRETT**  Brandbu

Hjemmesidene til mesterskapet

**Tirsdag 11.08** **Treningsstevne** Søgne IL

 kl.18.30 Søgne stadion

 60 m, spyd, lengde

**Onsdag 10.08. HIL- treff** Hannevikas IL

 kl. 18.30 Kristiansand stadion

200 m, 800 m, 3000 m, høyde, spyd, diskos, kule

**Lørdag 13.08 Sommerløpet**  KLK

Barneløp, 5 km, 10 km og halvmaraton Kristiansand

med start og mål på torvet i Kristiansand

kl. 13.00: barneløp

kl. 13.30: halvmaraton

kl. 14.00: 5 km

kl. 16:00: 10 km

Se info og påmelding: www.sommerlopet.no

Kontaktperson : Finn Kollstad

**Søndag 14.08 Barnas Olympiade** Grane Arendal

**Fredag-søndag**

**12.08 - 14.08 NM Veteraner** Modum

**Lørdag 13.08** **Arendalslekene 8 – 14 år** IK Grane friidrett

 **Kretskarusell nr. 4 Agder** for 10 -14 år

 kl. 11.00 Lunderød Idrettspark

 Klasser/øvelser: 8 – 9 år: 60 m, lengde, ball.

 10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule.

 13 - 14 år: 60/80 m hekk, 60 m, 600 m, lengde, kule

 For funksjonshemmede: 60 m, lengde, ball

 Startkont. Kr. 50.- for 8 – 9 år og kr. 60.- pr. øvelse for 10 – 14 år

**Lørdag-søndag**

**13.08 - 14.08 Nordisk juniorlandskamp** Reykjarvik/ISL Uttak NFIF

**12.08-21.08 Sommer OL** Rio de Janeiro, Brasil

**Søndag 14.08** **Løpsstevne**  ILExpress

kl. 14.30 Fevik stadion

Øvelser: **5 000 m og 10 000 m**

Klasser: kvinner og menn sen og veteraner og mosjon

 påmelding før start – info: henrikkn@uia.no telf.: 37048789

**Tirsdag 16.08 Kretskarusell stevne nr. 5 og Treningsstevne** Lyngdal

kl.18.00 Lyngdal stadion

Øvelser 10-12 år 60 m,800 m, høyde, slegge

Øvelser 13-14 år 60 m, 200m, 800 m, tresteg, kule

Påmelding Torrey Enoksen online eller mail innen 15. august

**Onsdag 17.08** **KM Veteraner** (Aust og Vest Agder) Hannevika IL kl.18.30 Kristiansand stadion Øvelser KM veteraner: 400 m, 5000 m, tresteg, kule, vektkast

 Påmelding på stedet

**Onsdag 17.08** **Kappgang** KGK

kl. 18.00 Kristiansand stadion 1000 m bane

**Torsdag 18.08 Trimtur/topptur** Åseral il

Se mer info ÅIL sin hjemmeside

**Lørdag 20.08** **Bortelid Triatlon** Åseral IL

Info ÅIL sin hjemmeside

**Lørdag-søndag**

**20.08-21.08 Nordisk baltisk U-23 mesterskap Finland**

**Søndag 21.08 Quartmarsjen KGK**

Start 11-12.00WergelandsparkenKr. sand

 Merka løyper 5 og 10 km

**Søndag 21.08** **Gumpeløpet** Kvås IL

 fra kl.12.00 Bakkeløp.

Se Kvås IL sine nettsider.

 Kontaktperson: Jan Rune Birkeland

**Tirsdag 23.08** **KM senior del 3, Kretskarusell Agder nr.6 VAFIK/KIF**

**Mini Norwegian Grand Prix Prøvestevne**

kl.18.00 Kristiansand stadion

 **KM senior**:

 200 m, 800 m, høyde, slegge, lengde, 5000 m

**Kretskarusell**

 Klasser og øvelser:

10 – 12 år: 200 m, høyde, diskos, 400 m kappgang (distanse)

 13 – 14 år: 200 m, 800 m, lengde, slegge, 1000 m kappgang

 Påmelding Sportsadmin/min idrett til KIF Friidrett innen 20.08

 Kontaktpersoner: Inger Steinsland og Jon Fjeld

**Onsdag 24.08** **Klubbmesterskap** **+ slegge og diskosring** HIL kl.18.30 Kristiansand stadion

 Øvelser 200 m, 3000 m, høyde, diskos, kule, slegge

**Onsdag 24.08** **Treningsstevne** for 10 år og eldre MHI

 kl.18.00 Idrettsparken

 Øvelser: 200 m, 800 m, lengde

 Påmelding ved start.

**Lørdag – Søndag**

**27. – 28. 08** **Regionale ungdomsleker – BENDIT-lekene** Osterøy IL Laget fra Agder tas ut ca. 1. august og suppleres etter hvert

**Søndag 28.08** **Strandmila** Lista IL

kl. 12.00 natursti for familien Lomsesanden

kl. 14.00 løp 5 km og 10 km – ingen startkontingent!

 Påmelding inntil 30 min. før start på løpet. Alcoa Lista sponser premier.

 Info: Rune Grimsby 91869684 – e-post: rune.grimsby@vabb.no

**Søndag 28.08 Kvernhusvannsprinten** Søgne IL Se egen hjemmeside med opplysninger. Langenes skole/stadionKontakt: Kjell Gunnar Ytre-Eide telefon 99107775. Post@kvernhusvannsprinten.com

Start kl. 10.00: Mosjonsløp – en runde rundt Kvernhusvannet Løypelengde 3. 3 km.

Start kl. 11.00: Kvernhusvannssprinten 3,3 km kvinne og herreklasse

Konkurranse etter skisprint prinsippet med prolog og påfølgene kvart-, semi- og finalerunder for kvinner og menn. Alle løp 3,3 km.

Minisprint på 700 m for barn.

Se hjemmesidene for påmelding som åpner 20.mai

**Mandag 29.08 Rekruttstevne** Lista

**Onsdag 31.08. Norwegian Grand Prix Elitestevne 3 VAFIK/KIF/KLK/SIL /MHI** Kristiansand stadion

Se egen hjemmeside for arrangementet.

 Øvelser menn: 100 m, 200 m, 1500 m, 3000 m, spyd, slegge,

Høyde , lengde

Øvelser kvinner: 100 m, 200 m ,800 m, spyd, høyde,

slegge, lengde

 Åpent for alle, men det kan bli deltakerbegrensing i enkelte øvelser.

Hovedstevnet er fra kl. 18.00 - 20.00, med mulige forøvelser fra kl. 17.00. Online påmelding

**September 2016**

**Torsdag 01.09 Trimtur-topptur** Åseral IL

 Tilsvarende turer arrangeres hver torsdag i september 8-15 22 og 29 sep.

 Se ÅIL hjemmesider med mer info om frammøtested og tidspunkt

**Lørdag 03.09 Skoræ opp. Motbakkeløp** Åseral IL

 Motbakkeløp til Norges sydligste topp over 1000 m

 Mer info kommer på ÅIL sine hjemmesider

**Lørdag 03.09 Tvedestrandslekene, Kretskarusell nr. 7 Agder** TT&IF

 kl. 14.00 Lyngmyr stadion

 Klasser og øvelser: 10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, ball.

13 – 14 år: 100 m, 1500 m, høyde, spyd.

 15 – 16 år: 100 m, 1500 m, lengde, spyd.

17 – 18 år: 100 m, 3000 m, høyde, spyd

 M-K-Vet: 100 m, 3000 m, lengde, kule 2 hender, spyd.

 Påmelding innen 31.08 til: Gunnar Bjørn Solfjeld, Solfjelvn.18,

4900 Tvedestrand tlf. 37162641, e-post: gbs@ tamail.no

 Startkontingent: kr. 40.- pr. øvelse i konkurranseklassene.

Premiering: Konkurranseklasser: Medaljer i gull, sølv og bronse samt deltakermedalje for øvrige deltakere.

Rekruttklasse: Startkontingent: Kr.40 pr. øvelse, men max kr.100.- for tre øvelser. Premiering: Like medaljer i til alle i hver øvelse.

**Startkontingent** betales ved fremmøte eller regning sendes.

**Søndag 04.09** **Tysåsen Rundt, start:** Fevik stadion ILExpress

terrengløp alle klasser

kl. 12.30: **Barneløp 1000 m**

 kl. 13.00: **Terrengløp 6,5 og 12 km**.

 Påmelding: senest 10.09 eller på stedet 30 min før start

 E-post henrikkn@uia.no tel. 37048789. Se også Express sine hjemmesider

**Fredag– Søndag**

**02.09 – 04.09** **Ungdomsmesterskapet** Sandnes

**Tirsdag 06.09** **Slegge og diskosring-stevne** Holum IL

 kl. 18.00 Holum Kastbanen

 Øvelser: diskos og slegge alle klasser fra 10 år og oppover

 Kontakt Gunn Storsveen for info

**Tirsdag 06.09** **Treningsstevne** Søgne IL

 kl. 18.00 Søgne stadion

Øvelser: høyde og 60m hekk

**Onsdag 07.09.** **Kretskarusell Agder nr. 8**  MHI

kl.18.00 Idrettsparken

10 - 12 år: 60 m, 600 m, høyde, kule.

13 - 14 år: 60 m, 800 m, lengde, spyd

Påmelding innen 3. september online på «Min idrett/sportsadm»

eller epost til Astrid Fredriksen

**Lørdag 10.09.** **Søgnelekene** Søgne IL, MHI, HOLUM

 kl. 12.00 Søgne Stadion

**Klasser og øvelser:**

G 10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde, spyd og 4x100 m

 J 10 – 14 år: 60 m, 600 m, høyde, kule, lengde, spyd og 4x100 m

 G 13 - 14 år og J 13 – 14 år: 1500 m

 G 15 – 19 år: 100 m, høyde, spyd, lengde, kule, 1500 m og 4x100 m

 J 15 – 19 år: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4x100 m

 Menn senior: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4x100 m

 Kvinner senior: 100 m, høyde, kule, lengde, spyd, 1500 m og 4x100m

 Klasseinndeling: J 10 år – J 11 år – J 12 år – J 13 år – J 14 år – J 15 år – J 17 år

J 18 – 19 år og Kvinner senior. G 10 år – G 11 år – G 12 år – G 13 år – G 14 år – G 15 år – G 16 år – G 17år – G 18 – 19 år og menn senior

 Stafettene går i koblet klasse med fritt valg i aldersgruppene

G 10, 11 og 12 år – G 13 - 14 år osv. – J 10, 11 og 12år, J 13 – 14 år osv.

Online påmelding. Se link i NFIF terminlista i Sportsadmin.

Startkontingent i klasse 10-11- 12 år kr. 60.- pr. øvelse – øvrige klasser kr. 70.-pr. øvelse – stafett kr. 200.- pr. lag

Startkontingenten sendes sammen med påmeldingen til bank-konto 3090.07.05227. Flott premiering – alle i yngste klasse får premie

Kontaktperson: Jon Fjeld 41227209

**Lørdag 10.09** **Olasheiløpet**  Lillesand IL

 Start kl. 12.00 Holta stadion

Løypelengder: 9 km og 17 km

Aldersklasser fra 16 år. I tillegg kortere løp for yngre klasser,

mer info kommer

 Se egne hjemmesider

**Mandag 12.09 Rekruttstevne**  Lista IL

**Onsdag 14.09** **HILTREFF med innlagt slegge og diskos ring** Hannevika IL

 kl. 18.30 Kristiansand stadion

Øvelser: 100 m, 400 m, 1500 m, slegge, vektkast, lengde, tresteg

 Påmelding på stedet.

**Onsdag 14.09** **Gangstevne** KGK

 kl.18.00 Kristiansand stadion

 Øvelse:3 000 m bane, kontaktperson Ole Petter Saugen

**Onsdag 14.09** **4- kamp** MHI

kl. 18.00 Idrettsparken

 Klasser og øvelser: rekrutt 60 m, 200 m, liten ball, lengde

10 år og eldre: kule, 100 m, lengde, 800 m

**Lørdag 17.09 NM Maraton**

**Søndag18.09** **Mandalsmaraton, halvmaraton og Mandalsmila. KM Agder maraton**

kl.12.00 Start ved Mandalshallen.

Påmelding til Mandalsmaraton 2014, Einerveien 1, 4515 Mandal.

Påmelding også i Turnhallen lørdag kl.17.00 – 20.00 og søndag fra kl.10.00

Startkontingent: Maraton kr.350.-, Halvmaraton kr. 200.-, Mila kr.150.-

 Mosjon på mila og halv. Kr.100.-

Løpets kontonr. 30752062745

Info: Kalle 90132838, Egil 90135844 eller [www.maraton.no](http://www.maraton.no/)

Arrangører: MHI Friidrett, Konsmo il og Maratonklubben Vest-Agder.

NB: Bløtkake og premie til alle som løper Maraton.

**Tirsdag 20.09** **Klubbmesterskap** 3 kamp + noen enkeltøvelser Søgne IL

 kl. 18.00 Søgne stadion

 Øvelser:60 m, liten ball, kule, lengde, 600 m

**Lørdag 24.09.** **Sør-Norsk, veteraner**  Lyngdal IL

 kl. 11.00 Lyngdal stadion

**Innlagt slegge og diskosring stevne for alle klasser**

Øvelser: 200 m, 800 m, 3000 m, høyde, diskos, slegge

Tresteg , stav, korthekk

Påmelding innen 20.september. Stattkontingent kr.80

**Søndag 25.09**  **Berlin maraton** **Berlin**

 Kontakt Kalle Glomsaker 90132838 eller Egil Lehne 90135844 for mer info

 Påmelding og info: [www.maraton.no](http://www.maraton.no)

**Søndag 25.09**  **Fagerheikongen**  TT&IF

 Fra kl. 12.00 Lyngmyr stadion

 Lyngmyr Stadion kl. 12.00 – jr./damer start kl. 12.15

 Terrengløp 25km MS-KS-MV – 15 km øvrige klasser

 Mosjonsklasse uten tidtaking 6 eller 15 km start kl. 11.00

 Startkontingent:

Konkurranseklasser lang løype kr.150,

Kort løype kr.120

Mosjonsklasse lang løype kr. 100.

Trimløypa kr.20.

Etteranmelding kr. 50 i tillegg i konkurranseklassene.

 Påmelding TT&IF, Gunnar Bjørn Solfjeld 4900

Tvedestrand,innen 20.september eller på løpets hjemmeside [www.fagerheikongen.no](http://www.fagerheikongen.no)

 Egen innbydelse.

**Tirsdag 27.09. Klubbmesterskap** Søgne IL

kl. 18.00 Søgne stadion Øvelser: sprint, høyde, langt løp og diskos

**Onsdag 28.09.** **Klubbmesterskap** Hannevika IL

 kl. 17.00 Kristiansand stadion

 Øvelser:400 m, diskos, tresteg,

**Torsdag 29.09. KM veteraner Agder og 5-kamp sen og junior menn**  Søgne IL kl. 17.30 Søgne stadion

Øvelser: lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m og 5-kamp

 Startkontingent kr. 75.- for KM

**Innlagt stevne for jenter, gutter og senior**

 Påmelding på e-post innen 24.09 til Jon.b.fjeld@uia.no

**Oktober 2016**

**Søndag 02.10** **Kvarstein rundt** – turmarsj 23 km KGK

 Start kl. 08.30 Oddernesbroa

**Søndag 02.10 Norwegian Milers Club** Kristiansand Løpeklubb

 **Terrengløp**  Kristiansand

**Onsdag 05.10 Klubbmesterskap kastfemkamp** HIL

 kl. 17.00 Kristiansand stadion

**Lørdag 09.10** **NM terrengløp** Rindal

**Onsdag 12.10** **Avslutningsstevne** Hannevikas IL

 kl.17.00 Kristiansand stadion

 Øvelser: ikke bestemt

**Søndag 16.10.** **Løpsstevne** IL Express

 Kl.14.30 Fevik stadion

Øvelser: 3000 m, 5000 m, 10 000 m.

**Søndag 30.10.** **Svalandsgubben** 27 – 15 – 12 og 5 km Birkenes IL

 Start kl. 12.00 Birkeneparken

**27 km** for D21 og H21 fra Birkenesparken

 (kl. 11.00 for de som forventer å bruke mer enn 3.30)

 **15 km:** H17-20 – start i Trongedal kl. 13.00 – buss kl. 12.15

 **12 km:** D17 – start ved Svalandstårnet kl. 1300 – buss kl. 12.15

 **5 km** :D/H 11 - 16 år (årsklasser) fellesstart ved Mollestadeika kl. 12.45

Buss 12.15. Startkontingent: 11-16 år kr. 50 – alle andre kr. 150.-

 Birkenes IL friidrett, 4760 Birkeland – konto 2880 50 02842

 Online: http://birkenes-b-me.org – e-post: post@svalandsgubben.com

 eller skriftlig til: Trygve Løland, Nordåsvn.11, 4760 Birkeland innen 20/10.

**November 2016**

**Lørdag 05.11**  **Søgne Morothon** Søgne Skiklubb Søgne IL

 Distanser 21 km, 14 km, 8 km Søgne stadion

 og to barneløyper på 1,5 og 0,6 km

Se arrangementets hjemmesider www morothon.no

Her finner du alt om løpet, inkludert link til påmelding.

**Lørdag12.11** **Hålandsheia rundt**. DNM /MHI

kl.11.00 start og mål på Frøysland skole

Herre og dameklasse: 11.5 km i Hålandsheia

Startkontingent: kr. 100.-.

Premiering: Deltagerkrus til alle og rundstykker og kaker fra Edgars bakeri etter målpassering.

Markerer sesongavslutning.

**Lørdag 12.11 Nordisk Mesterskap terrengløp** Kristiansand

**Desember 2016**

**Tirsdag 27.12**. **Tredje juledagsløpet** MHI/DNM

Påmelding fra kl.13.00 på stedet.Mandalshallen

Start og mål ved Mandalshallen/Furulunden

kl.13.30: Barneløp på 2 km i Furulunden og klasse uten tidtaking.

kl.14.00: Hovedløpet, 3 km og 10 km på asfalt ut mot Sånum og Hogganvik.

**Startkontingent kr.50.-** Medalje til deltagerne.

Arrangør: Maratonklubben og MHI-friidrett

Det er løpet som starter sesongen i samme løyper som vinterkarusellen.

**Lørdag 31.12** **Nyttårsløpet**  Hannevika/VABIK

 kl. 13.15: barneløp. Vågsbygd idrettsplass

kl. 14.00: Mosjons- og konkurranseklasser

Løypelengde 3.1km

Startkontingent: kr. 100.- samt kr. 20.- i engangslisens - barneløpet gratis

Informasjo: Steinar Jacobsen: 38011468