****

**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](mailto: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](mailto:o-gli@online.no) 95159514

Dristug IL [post@dristug.no](mailto:post@dristug.no)

Dypvåg IL Per Chr. Sandberg [pcsan@online.no](mailto:pcsan@online.no) 91534456

Dølemo IL [e-baas@frisurf.no](mailto:e-baas@frisurf.no)

IL Express Henrik Kofoed Nielsen [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no) 91873543

Gjerstad IL Mona Hoel [mona@gjerstad.no](mailto:mona@gjerstad.no) 90543336

Gjeving IL Fredrik Marcussen [fmarcussen@yahoo.com](mailto:fmarcussen@yahoo.com) 90945321

IL Grane Bjarne Tufte [bjarne.tufte@ae.no](mailto:bjarne.tufte@ae.no) 90933565

IL Grane Arild Uldal [arilduld@online.no](mailto:arilduld@online.no) 99399261

IL Gry Linda Vegusdal Stølen [li-stoel@online.no](mailto:li-stoel@online.no) 99549982

Herefoss IL Hans Topland [hetopland@hotmail.com](mailto:hetopland@hotmail.com) 99788350

Hovden Sportsklubb Micke Paalson [mickepaalsson@hotmail.com](mailto:mickepaalsson@hotmail.com)

Idun IL Morten Gregersen [mogrege@online.no](mailto:mogrege@online.no) 41502827

LIL Carl John Hansen [c-john@online.no](mailto:c-john@online.no) 45258973

LIL Stein Erik Kvam [steinerik.kvam@krusesmith.no](mailto:steinerik.kvam@krusesmith.no%20)  91386189

Iveland IL Torstein Bærheim [t-baerheim@hotmail.no](mailto:t-baerheim@hotmail.no) 37961821

Otra IL Odd Harald Robstad [odd.harald.robstad@vabb.no](mailto:odd.harald.robstad@vabb.no) 47452140

Otra IL Olav Magne Tveitå [olavtveitaa@gmail.com](mailto:olavtveitaa@gmail.com) 90586766

Rygene IL [rygeneil@live.no](mailto:rygeneil@live.no)

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

Sørild FIK Karen Ellegård Fjermeros [K-aksne@online.no](mailto:K-aksne@online.no)

IL Sørfjell John Skaare [john.skaare@losmail.com](mailto:john.skaare@losmail.com) 90936325

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

Strengereid IL Ken Ellingsen [ken\_ell@hotmail.com](mailto:ken_ell@hotmail.com) 41522565

Tvedestrand T &IF Gunnar Bjørn Solfjeld [gbs@tamail.no](mailto:gbs@tamail.no) 97542224

Tvedestrand T&IF Asbjørn Solfjeld [asbjorn@solfjeld@online.no](mailto:asbjorn@solfjeld@online.no) 97424644

Valle IL Anne Liv Lidtveit [post@valleil.no](mailto:post@valleil.no) 99386630

Varild IL Laila Nylund [lanylund@hotmail.com](mailto:lanylund@hotmail.com) 99211769

Vegårshei IL Inge Lines [leder@heia-heia.no](mailto:leder@heia-heia.no)

Vegårshei IL triatlon [sveinungass@outlook.com](mailto:sveinungass@outlook.com)

Ø Tromøy T&IK Geir Svendsen [geisven@online.no](mailto:geisven@online.no) 95819204

**Klubber i Vest-Agder**

Bjelland IL Siri T Solås [siritrygsland@hotmail.com](mailto:siritrygsland@hotmail.com) 97182401

FIF Johan Kåre Mathiassen [jokaare@online.no](mailto:jokaare@online.no) 48108232

Fjotland IL Anette Sanden Engedal [anettesanden@hotmail.com](mailto:anettesanden@hotmail.com) 97709903

Framsteg IL Erling Haugeland [ilframsteg@live.no](mailto:ilframsteg@live.no) 97070345

Giv Akt Sigve Simonsen [sigve.simonsen@repstad.no](mailto:sigve.simonsen@repstad.no) 95495152

Gyland IL Anja Lyding 95293736

Harkmark IL Jan Olsen [j-olse5@online.no](mailto:j-olse5@online.no) 97768131

HIL Tor Ingvar Njerve [tinjerve@gmail.com](mailto:tinjerve@gmail.com) 45275697

HIL Steinar Jacobsen [sjsteinar0@gmail.com](mailto:sjsteinar0@gmail.com) 93640291

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

Holum IL Tormod Svindstad

KGK Ole P Saugen [psaugen@online.no](mailto:psaugen@online.no) 92031749

Kristiansandsvandrerne Kari Mestad [psaugen@online.no](mailto:psaugen@online.no) 97027803

KIF Inger Steinsland [ib.steinsland@gmail.com](mailto:ib.steinsland@gmail.com) 90507725

KLK Finn Kollstad [finn@kollstad.as](mailto:finn@kollstad.as) 48999300

Konsmo IL Siv Erika Hunsdal [serik-hu@online.no](mailto:serik-hu@online.no) 40482831

Kvinesdal IL [kv-il@frisurf.no](mailto:kv-il@frisurf.no)

Kvås IL Jan Rune Birkeland [jrb@birkelandbruk.no](mailto:jrb@birkelandbruk.no) 90845384

Lista IL Frank Andersen 90596563

Lista IL Rune Grimsby [rune.grimsby@vabb.no](mailto:rune.grimsby@vabb.no) 91869684

Lyngdal IL Torrey Enoksen [torrey@online.no](mailto:torrey@online.no) 90823330

Lyngdal IL Jens Arild Johannessen [jens.arild.johannessen@e-h.kommune.no](mailto:jens.arild.johannessen@e-h.kommune.no)

Lyngdal Triatlon [ja-s-sak@online.no](mailto:ja-s-sak@online.no)

Marnadal IL Ruth Ramsland Møll [rutti0103@yahoo.no](mailto:rutti0103@yahoo.no) 93445592

MHI Kalle Glomsaker [kalle@maraton.no](mailto:kalle@maraton.no) 90132838

MHI Tor Evert Bentsen [teb@l-a.no](mailto:teb@l-a.no) 91853336

Spangerieid IL Håkon Hjellup [haakon.hjellup@gmail.com](mailto:haakon.hjellup@gmail.com) 90871576

Søgne IL Kristen Fløgstad [kristen.flogstad@yahoo.no](mailto:kristen.flogstad@yahoo.no) 91755986

Søgne IL Jon Fjeld [jon.b.fjeld@uia.no](mailto:jon.b.fjeld@uia.no) 41227209

Tonstad IL nils.inge.gauthun [nils.inge.gauthun@gmail.com](mailto:nils.inge.gauthun@gmail.com) 90157011

IL Vindbjart Per Erik Malterudbakken [pererikmalterudbakken@hotmail.com](mailto:pererikmalterudbakken@hotmail.com)

97793228

IL Vindbjart Bjørg Reber [b-reber@online.no](mailto:b-reber@online.no) 90643212

IL Vindbjart Thom Gunnulfsen [thom@gunnulfsen.com](mailto:thom@gunnulfsen.com)

Vigmostad IL Maria Lea Hennestad [marialeahe@hotmail.com](mailto: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](mailto:frakoscar.andersen@hotmail.com) 91347994

Åseral IL Kristine Forgard [fkristineh@hotmail.com](mailto:fkristineh@hotmail.com)

Åseral IL Jan Oddvar Lindeikro [jol@aseral.kommune.no](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:henrikkn@uia.no) eller [telf 37048789](Tel: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:rgrimsby@broadpark.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](mailto: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](mailto: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