

## LERØYLEKENE UTØVERE /ØVELSER pr 3.september Rødt= justering av øvelser (bytte av øvelser eller forfall)

| Klasse/uttak                          | Gutter 13                                                       | Gutter 14                                                                                                       | Jenter 13                                                                                                                                               | Jenter 14                                                                                  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>60 m</b><br><b>SØN</b>             | Sivert Moen, Steinkjer FIK<br>Marius Schiefloe, Steinkjer FIK   | Marcus Aakerhus Øgstad, Verdal FIK<br>Kacper Marczyk, Steinkjer FIK<br>Stian Kjelstad-Hansen, Stjørdal FIK      | Ella Luktavasslimo, Steinkjer FIK<br>Pernille Aaslid Osen, Stjørdal FIK<br>Sandra Alette Saugen Jakobsen, Overhalla IL<br><b>Fannie Ciatta Nyenetue</b> | Kristina Landsem Hønnås, Leksvik IL<br>Nora Hegdahl, Steinkjer FIK<br><b>Olianne Holme</b> |
| <b>200 m</b><br><b>LØR</b>            | Sivert Moen<br>Are Fosshiem<br>Mathias Vanem Aas, Steinkjer FIK | Marcus Aakerhus Øgstad<br>Kacper Marczyk<br>Stian Kjelstad-Hansen                                               | Ella Luktavasslimo<br>Pernille Aaslid Osen<br>Selma Lykke Slørdal, Beitstad IL<br><b>Fannie Ciatta Nyenetue</b>                                         | Nora Hegdahl<br>Kristina Landsem Hønnås, Leksvik IL<br>Sigrid Lovise Ringen, Stjørdal FIK  |
| <b>600 m</b><br><b>LØR</b>            | Sivert Moen<br>Mathias Vanem Aas<br>Marius Schiefloe            | Kacper Marczyk<br>Mohammed Ali Hussein, IL Nybrott<br>Sigurd Johan Lillefjell, Ogndal IL<br>Roar Tranås, Jøa IL | Maren Skei Mjømen, Inderøy IL<br>Inger Bergslid, Namsen FIF                                                                                             | Nora Hegdahl<br>Silje Aksnes, Verdal FIK<br>Dina Jensen Rønning, Namsen FIF                |
| <b>1500 m</b><br><b>SØN</b>           | Mathias Vanem Aas<br>Mikkel Wahl<br>Are Fosshiem                | Mohammed Ali Hussein<br>Sigurd Johan Lillefjell<br>Roar Tranås                                                  | Inger Bergslid                                                                                                                                          | Silje Aksnes, Verdal FIK<br>Dina Jensen Rønning                                            |
| <b>1000 m kapp-Gang</b><br><b>LØR</b> | Are Fosshiem                                                    | Mohammed Ali Hussein<br>Sigurd Johan Lillefjell<br>Roar Tranås                                                  | Miriam Rossing Selnes                                                                                                                                   | Malin Opdahl, Beitstad                                                                     |
| <b>60/80 m hekk</b><br><b>LØR</b>     | Tor Inge Ringen, Stjørdal FIK                                   | Gustav Belbo Lagestad<br>Stian Kjelstad-Hansen<br>Martin Vehus Skjerve, Verdal FIK                              | Eliska Horvat, Verdal FIK<br>Miriam Rossing Selnes, Namsen FIF                                                                                          | Sigrid Lovise Ringen<br><b>Olianne Holme</b>                                               |
| <b>200 m hekk</b><br><b>SØN</b>       | Tor Inge Ringen                                                 | Kacper Marczyk<br>Gustav Belbo Lagestad                                                                         | Eliska Horvat                                                                                                                                           | Tiril Moan Grøtan, Beitstad IL                                                             |
| <b>Lengde</b><br><b>LØR</b>           | Marcus Forsbakk Nordhøy, Grong IL<br>Mikkel Wahl                | Marcus Aakerhus Øgstad<br>Adrian L. M. Pollack-Lie, Jøa IL                                                      | Ella Luktavasslimo<br>Inger Bergslid<br>Sandra Alette Saugen Jakobsen<br><b>Fannie Ciatta Nyenetue</b>                                                  | Dina Jensen Rønning<br>Tiril Moan Grøtan<br><b>Olianne Holme</b>                           |
| <b>Høyde</b><br><b>SØN</b>            | Are Fosshiem<br>Mikkel Wahl                                     | Marcus Aakerhus Øgstad<br>Martin Vehus Skjerve<br>Oscar Sebastian Sederholm Hoff                                | Eliska Horvat<br>Pernille Aaslid Osen<br>Hilma Dunfjeld Møltnvik, Snåsa IL                                                                              | Maren Moe, Grong IL<br>Tiril Moan Grøtan<br>Frida Elise Havik, Namsen FIF                  |
| <b>Tresteg</b><br><b>SØN</b>          | Marcus Forsbakk Nordhøy<br>Marius Schiefloe                     | Stian Kjelstad-Hansen<br>Adrian L. M. Pollack-Lie                                                               | Miriam Rossing Selnes<br>Inger Bergslid<br><b>Fannie Ciatta Nyenetue</b>                                                                                | Frida Elise Havik<br>Sigrid Lovise Ringen<br>Nora Hegdahl                                  |
| <b>Stav</b><br><b>LØR</b>             | Mikkel Wahl                                                     | Martin Vehus Skjerve<br>Gustav Belbo Lagestad                                                                   | Eliska Horvat                                                                                                                                           | Tiril Moan Grøtan                                                                          |
| <b>Kule</b><br><b>LØR</b>             | Kristinn Rafn Bjarnason<br>Marcus Forsbakk Nordhøy              | Oscar Sebastian Sederholm Hoff<br>Adrian L. M. Pollack-Lie                                                      | Maren Skei Mjømen<br>Hilma Dunfjeld Møltnvik                                                                                                            | Frida Elise Havik<br>Maren Moe<br>Kristina Landsem Hønnås<br>Evelyn Sundal, IL Dalebrand   |
| <b>Spyd</b>                           | Tor Inge Ringen                                                 | Martin Vehus Skjerve                                                                                            | Sandra Alette Saugen Jakobsen                                                                                                                           | Maren Moe                                                                                  |

|                                    |                                            |                                |                                              |                                                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>SØN</b>                         | Kristinn Rafn Bjarnason                    |                                | Miriam Rossing Selnes<br>Selma Lykke Slørdal | Sigrid Lovise Ringen<br>Evelyn Sundal<br>Ingrid Aas, Steinkjer FIK |
| <b>Slegge</b><br><b>SØN</b>        | Kristinn Rafn Bjarnason                    | Oscar Sebastian Sederholm Hoff | Selma Lykke Slørdal                          | Ingrid Aas<br>Evelyn Sundal<br>Malin Opdahl                        |
| <b>Diskos</b><br><b>LØR</b>        | Kristinn Rafn Bjarnason<br>Tor Inge Ringen | Oscar Sebastian Sederholm Hoff | Hilma Dunfjeld MølInvik                      | Evelyn Sundal<br>Ingrid Aas<br>Malin Opdahl                        |
| <b>Donaldstafett</b><br><b>LØR</b> |                                            |                                |                                              |                                                                    |
| <b>8x200m staf.</b><br><b>SØN</b>  |                                            |                                |                                              |                                                                    |