

VELKOMMEN TIL ÅPNINGSSTEVNET ÅS STADION



MANDAG 01. MAI



ØVELSER

Fra kl.12: Rekrutt 7-9 (koblet) **60m, lengde, liten ball**

Fra kl.13: J|G 10: **60m, 600m, lengde, kule, liten ball**

Fra kl.13: J|G 11-12: **60m, 200m, 600m, lengde, kule, liten ball**

Fra kl.13: J|G 13: **60m, 200m, 600m, lengde, kule**

Fra kl.13: J|G 14-19 + senior: **80m, 300m, 600m, lengde, kule**

I tillegg **1500m** for seniorer

STARTKONTINGENT

Kr. 100,- pr. øvelse. Etteranmelding kr. 200,- pr øvelse. Halv pris for rekrutter.

PÅMELDING

Via minidrett.no senest fredag 28. april. Etteranmelding: super.jo@online.no.

Allsidighetsmedalje til alle som deltar i både hopp, løp og kast.