

Til deltakere og ledere
Kopi til klubbene.

Skien, 21. august. 2019.



HAMAR FRIIDRETTSSTADION 31.august og-01. september 2019.

Endelig uttak Lerøylekene

Alle må lese nøye gjennom dette brevet. Hvis noe ikke stemmer så må Magnus 97938860 magnus@eidanger.no få beskjed, senest mandag 4. september.

I noen øvelser stiller vi bare med 1 utøver i andre 3. Dette er gjort for at flest mulig skal kunne delta i øvelser de liker.

Informasjon til utøvere som er tatt ut til å representere Telemark Friidrettskrets på Lerøylekene

Sted: HAMAR friidrettsstadion

Dato: 30 august. og 01. September 2019

Oppmøte: Lørdag 30 . august ved Cirkel K Telemarksporten senest kl. 06.45

Avreise Lørdag: Felles buss – vi plukker opp Vestfold på veien 😊

Avreise søndag: Felles buss ca kl 16.00 fra HAMAR stadion

TA MED MAPTAKKE PÅ BUSSEN!

Følgende utøvere stiller fra Telemark:

Jenter 13
Navn Klubb Øvelse 1 Øvelse 2 Øvelse 3 Øvelse 4 Øvelse 5
Sunniva Westgård Gjerpen 60hk 200hk Lengde
Ida Dyrland Gundersen Gjerpen Høyde 60hk Lengde 60m 200hk
Thea Steiro Belsvik Herkules 60m Lengde Tresteg Kule 200m
Mari Hansen Herkules 60m 200m Lengde
Malin Delos Santos Rjukan Tresteg kule Spyd Slegge
Alicia Tambac Rjukan Lengde Tresteg
Maiken Delos Santos Rjukan Lengde Tresteg Kule Spyd
Julie Lie Karlberg Snøgg Slegge Diskos Spyd Kule
Nora Eikeng Urædd Stav 60m 200m
Helle Bøyesen Vala Urædd 600m 1500m Kappgang 200m Lengde
Reserveliste

Frida Holter Stenstad Brevik
Sunniva Gulliksen Gjerpen
Marie Stakkeland-Olsen Gjerpen
Heran Tesfamariam Urædd
Jenter 14
Navn Klubb Øvelse 1 Øvelse 2 Øvelse 3 Øvelse 4 Øvelse 5
Tora Bøgerberg Lilleaas Eidanger 60m 200m Lengde Tresteg
Katinka Bjørkli Eidanger Høyde Diskos Slegge Spyd Kule
Louise Fjalestad Herkules 60m 60hk 200hk
Synne Elise Bruseth Knudsen Herkules 600m 1500m Kappgang
Ida Bekkely Herkules 200m 600m
Elise Viktoria Lindahl-Surtevu Snøgg 600m 1500m Lengde Tresteg 200m
Shideh Sadeghi Snøgg 600m 1500m Lengde Slegge
Bahati Kahindo Snøgg 200hk Spyd 60m 200m Kappgang
Live Røyneland Urædd Stav Tresteg 60m 200m Lengde
Sunniva Valvik Urædd Kule Lengde Diskos Tresteg
Charlotte Wiersdalen Bråthen Eidanger kule og lengde
Reserveliste
Iben Andernach Fredriksen Herkules
Warvin Khalid Mohammed Mosa Herkules
Gutter 13
Navn Klubb Øvelse 1 Øvelse 2 Øvelse 3 Øvelse 4 Øvelse 5

Matteo Vestbøstad Herkules 600m 1500m Høyde Lengde 60m
Ulrik A. Rønning Herkules 60m 200m Lengde Kappgang
Jens Samuelsen Rjukan 600m 1500m
Torolf Grimstad Rjukan Kule Tresteg Slegge Diskos
Odin Gundersen Palmgren Urædd 60hekk 200hekk Spyd Lengde Høyde
Reserveliste
Thomas Loland Hagen Herkules
Kristian Eilefstjønn Berntzen Seljord
Gutter 14
Navn Klubb Øvelse 1 Øvelse 2 Øvelse 3 Øvelse 4 Øvelse 5
Carlos Andre Gulbrandsen Herkules 60m 200m Høyde Tresteg Stav
Bendik Nygård Torvund Herkules Lengde 600m 80hk Kappgang 200hk
Christian Bredeesen Snøgg 600m 1500m Slegge Diskos
Reserveliste
Noah Vesterberg Herkules

HUSK Å TA MED:

Liggeunderlag

Sovepose

Toalettsaker/håndklær

Varmt tøy (det kan bli skikkelig kaldt og guffent)

Regntøy

Sort kortbukse til konkurranse (vi stiller alle likt)

Joggesko/piggsko

Lommepenger (alle måltider er gratis)

Dere vil få en treningsjakke av kretsen samt t – skjorte for konkurransen.

MERK: For å kunne stille til start i LERØY-lekene må alle ha betalt lisens for 2018.

Hvis du ikke har gjort dette kan det gjøres her: <http://www.friidrett.no/lisens/Sider/Lisens-2014.aspx>

Ledere på ungdomslekene er blant annet:

Lisbeth Pettersen: 90769245

Magnus Ludvigsen: 97938860

Unge ledeses ansvarsøvelser:

Egenandel settes til Kr. 350 pr. person. Dette inkluderer blant annet:

Stevnedeltagelse lørdag/søndag

- Overnatting fra lørdag til søndag (på gulv i klasserom)

- Lunsj lørdag 13.00 - 15.30

- Middag lørdag kveld

- Sosialt opplegg på lørdag kveld

- Frokost søndag morgen

- Lunsj søndag

t/r buss Porsgrunn – Hamar.

ØVELSER	LØRDAG	SØNDAG
60 m		Alle klasser
60/80m hekk	Alle klasser	
200m hekk		Alle klasser
200m	Alle klasser	
600 m	Alle klasser	
1500 m		Alle klasser
Kule	Alle klasser	
Spyd		Alle klasser
Diskos		Alle klasser
Slegge	Alle klasser	
Stav	Alle klasser	
Høyde		Alle klasser
Lengde	Alle klasser	
Tresteg		Alle klasser
Gresstafett	Alle klasser	
8x200m stafett		Alle klasser
1000m kappgang	Alle klasser	

• **Opprop skjer 10. min før start i samtlige tekniske øvelser.**
I alle løp er det avkrysning 1 time før start.

• **ETTERANMELDING OG ENDRING AV ØVELSE** skal helst ikke forekomme – men endringer kan skje inntil fredag før stevnestart.

ÅPNINGSSEREMONI OG STEVNESTART. Deltakere og ledere møter lørdag kl 12.15 for felles innmarsj til åpningsseremonien. Søndag starter stevnet kl 10.00 (slegge kl 9.00)

• **STARTNUMMERET** må ikke brettes og kan beholdes. Startnummeret skal brukes i alle individuelle øvelser. For stafetten er det egne startnumre som utdeles samlet til lagleder ved innlevering av lagoppstilling for stafetten, senest to timer før stafettstart.

OBLIGATORISK KONKURRANSETØY er t-skjorten for Lerøylekene. Bruk egen tights/shorts. T-skjorten utleveres til lederne ved ankomst. T-skjorten skal også brukes ved innmarsjen

OPPROP for løp skjer ved avkrysning senest 1 time før øvelsesstart, og oppropslistene er oppslått i passasjen under hovedtribunen. For alle tekniske øvelser er det opprop ved øvelsesstedet 15 minutter før øvelsesstart.

BAGASJEOPPBEVARING på Børstad skole fra lørdag morgen.

