

PROGRAM

OFFISIELT ARRANGEMENTSPROGRAM 2022 –
VESTLANDET



LERØY-LEKENE, Byrkjelo, 3. – 4. SEPTEMBER



INNHold

Draktoversikt	3	Rekorder – Jenter	18
Slik gikk det i 2021	4	Rekorder – Gutter	19
Konsept og reglement	5	Årets gladlaks	20
Kontaktinfo	14	Notater	22
Premiering	15		
Tidsskjema	16		

DRAKTOVERSIKT

SOGN OG FJORDANE



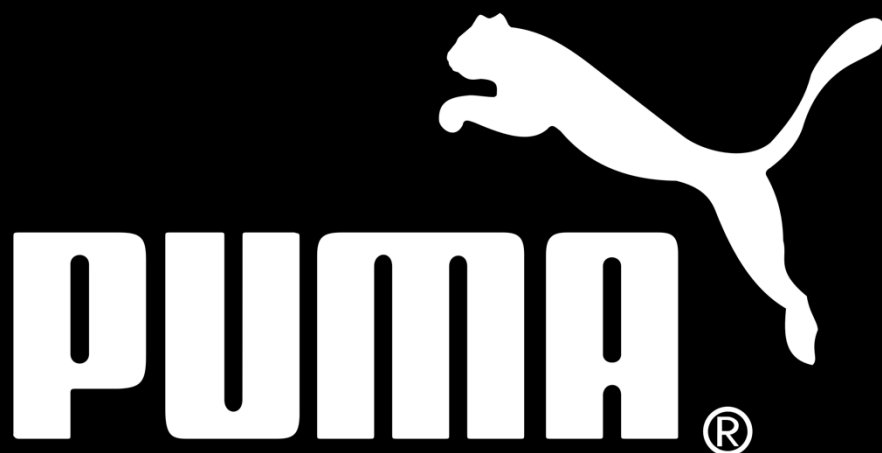
ROGALAND



INNLANDET



HORDALAND



SLIK GIKK DET I 2021

Sluttstillingen i Haugesund:

Hordaland 233

Rogaland 222

Agder 114

Sluttstillingen i Måndalen:

Sogn og Fjordane 369

Sør-Trøndelag 362

Møre og Romsdal 344

Nordland 327

Troms 301

Nord-Trøndelag 299

Finnmark 40

Sluttstillingen på Rjukan:

Akershus 395

Østfold 332,5

Oslo 322

Buskerud 307,5

Vestfold 302

Innlandet 268

Telemark 180

KONSEPT OG REGLEMENT

Norsk Friidrett inviterer til Lerøy-lekene for gutter og jenter 13-14 år. Lekene blir arrangert tre steder i landet (Østlandet, Vestlandet, og Midt- og Nord-Norge) og ca. 750 deltakere vil være i aksjon i løpet av en helg.

Konseptet er en videreføring av de gamle Donald Duck-lekene, og har røtter tilbake til 1968. Her følger praktisk informasjon for lekene. Vi ber alle lagledere om å sette seg nøye inn i reglementet og poengsystemet og fylle ut alle vedlagte skjemaer nøyaktig og fullstendig, samt sende disse innen tidsfristene. Kretsene skal melde på utøverne via internett og bestilling av overnatting og bespisning skal sendes via mail direkte til arrangøren.

1. INVITASJON

Det er arrangøren som sender ut invitasjon til kretsene. Utsendelse sendes innen **15. juni** hvert år.

2. HVEM DELTAR HVOR?

Østlandet - Rjukan	Vestlandet - Breimsbygda	Midt- og Nord-Norge - Måndalen
Akershus	Innlandet	Finnmark
Buskerud	Hordaland	Møre & Romsdal
Agder	Rogaland	Nord-Trøndelag
Telemark	Sogn og Fjordane	Nordland
Østfold		Sør-Trøndelag
Oslo		Troms
Vestfold		Sogn og Fjordane

Utøverne representerer kretsen som forestår uttak.

3. KLASSER

Jenter 13 og 14 år

Gutter 13 og 14 år

Stevnet er kun åpent for de som fyller 13 og 14 år i løpet av kalenderåret. Yngre eller eldre utøvere kan ikke delta.

4. ØVELSER

Kretsene melder utøverne på i ønsket øvelse.

- Antall øvelser pr. deltager pr. krets:
Kretser med kvote på inntil 20 deltagere får bruke hver utøver på 6 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på 21 til 30 deltagere får bruke hver utøver på 5 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på over 30 deltagere får bruke hver utøver på 4 øvelser, maks 2 pr. dag + stafett
- Eventuelle endringer som følge av skader/forfall på stevnedagene må leveres i sekretariatet i stevnehuset. Dette er kun tillatt dersom en krets bare har én deltaker i én øvelse, og denne blir skadet.
- Maksantallet for individuelle øvelser pr. deltager må likevel opprettholdes.

4.1 Øvelsesutvalg

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000 m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

4.2 Kretsstafett (Donald-stafett) for blandede lag over 10 etapper à ca. 80 meter:
Det skal være 10 deltagere på hvert lag:

2 jenter 13 år - 2 gutter 13 år

2 jenter 14 år - 2 gutter 14 år

1 valgfri gutt + 1 valgfri jente

Valgfrie etapper

Hver krets kan stille så mange lag de vil. Dersom de ikke klarer ovennevnte krav, kan de allikevel delta, men utenfor konkurranse.

4.3 Kretsstafett på bane – 8 x 200 m.

Det skal være 8 deltagere på laget. Kretsene kan kun stille med 1 lag.

1. etappe jente 13 år

2. etappe gutt 13 år

3. etappe jente 14 år

4. etappe gutt 14 år

5. etappe jente 13 år

6. etappe gutt 13 år

7. etappe jente 14 år

8. etappe gutt 14 år

5. TEKNISK GJENNOMFØRING

Stevnet avvikles etter Norsk Friidretts konkurransebestemmelser.

Arrangørene skal benytte elektronisk tidtaking og tidene oppgis med 1/100 nøyaktighet. Dersom to eller flere utøvere i forsøksheatene står likt i tid og må skilles for å få det korrekte antall utøvere videre til finale, skal imidlertid tidene sjekkes på 1/1000 nivå dersom dette er mulig. Ved lik tid skal utøver som har best plassering i sitt heat gå videre. Hvis to eller flere utøvere fremdeles står slikt, skal den utøver som har de minst gunstige vindforholdene gå videre. Hvis utøverne fremdeles ikke lar seg skille, skal det foretas loddtrekning om finaleplassen(e).

Hver krets har kun anledning til å ha maks 8 ledere/veiledere på banen til samme tid.

Hver krets får utdelt akkrediteringskort. Kortene er ikke personlige. Journalister har tilgang på banen.

6. LØPENE

I 60m og 60/80m hekk er det forsøk og finaler.

I 200 m, 200m hekk, 600m og 1500m er det direkte finale. Heatene seedes.

For tjuvstart gjelder nasjonal regel for 14 år og yngre, d.v.s. at en utøver diskas på sin 2. tjuvstart.

200m hekk gjennomføres med 18,29m mellom hekkene for guttene og 19m for jentene.

Høyde på 200m hekk er 68cm (G13 og J13) og 76,2cm (G14 og J14).

Høyde på 60/80m hekk er 76,2cm (J13/14 og G13 år) og 84,0cm (G14).

På 1500 meter tillates inntil 20 løpere i hvert heat. Hvis det blir mer enn ett heat, bør man tilstrebe å ha omtrent like mange i hvert heat, men likevel slik at klare skiller i resultatnivå kan reflekteres i heatfordelingen.

7. 1000 M KAPPGANG

Kappgang er en ordinær øvelse og teller likt som alle andre øvelser. I kappgang kan flere aldersklasser gå sammen. Også gutter og jenter kan gå sammen. Maksimalt antall samtidig startende bør likevel ikke overskride 15 utøvere.

Vanlige kappgangregler gjelder (knestrek og bakkekontakt). Hver advarsel (gult kort) fra dommer medfører 15 sek tidstillegg. Overdommer kan utelukke utøvere som bevisst løper og følgelig bevisst saboterer regelen for fair play i kappgang.

8. LENGDE OG TRESTEG

Det benyttes satssone etter reglene i heftet "Friidrett for barn og ungdom", d.v.s. 0,5 m satssone for 13 år og yngre, men sats fra planken for 14 år og over.

For å begrense tid på innløping av tilløpet, anbefales det at utøverne benytter det utlagte målebåndet ved siden av tilløpet til oppmåling. Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye hopp.

9. HØYDE OG STAV

Vinneren i konkurransen kan få hevet lista etter eget ønske i samarbeid med øvelsesleder.

Høyde

Jenter 13	116	121	126	131	136	141	146		deretter 3 cm heving
Jenter 14	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 13	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 14	126	131	136	141	146	151	156	161	deretter 3 cm heving

Stav

Jenter 13	132	142	152	162	172	182		deretter 5 cm heving
Jenter 14	142	152	162	172	182	192		deretter 5 cm heving
Gutter 13	132	142	152	162	172	182	192	deretter 5 cm heving
Gutter 14	142	152	162	172	182	192	202	deretter 5 cm heving

10. DISKOS, SPYD, SLEGGE, KULE

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye kast.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

11. STAFETT

11.1 Donald-Stafetten går på gressmatta. Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere.

Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat).

I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en oppsatt stolpe, alternativt en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det benyttes en videoopptaker på hver ende av målstreken for å bestemme rekkefølgen i mål.

11.2 Kretsstafett på bane skal være siste øvelse søndag og den skal gjennomføres som en vanlig banestafett med stafettpinner.

Starten går fra buet startlinje for 800 m.

12. KRETSSKONKURRANSE

Kretsene konkurrerer mot hverandre. Den beste deltageren fra hver krets i hver øvelse/klasse teller. Resultatet fra kretsstafetten teller like mye som de vanlige øvelsene. Den krets med høyest poengsum vinner.

Poengberegningene vil være noe ulik på de tre ulike stedene, og fordeles slik:

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	6	8
2. krets	7	4	6
3. krets	6	3	5
4. krets	5	2	4
5. krets	4		3
6. krets	3		2
7. krets	2		

13. PREMIERING

Medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse + stafettene. Vandrepokal til beste krets og pokaler til de 3 beste kretslagene. Vandrepokalen tilfaller den krets som først får 3 napp.

13.1 Årets gladlaks – fair play pris

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks». Denne prisen skal fremme en utøver som fortjener en ekstra påkjenning for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. Den skal gå til en deltager som har vært med å bidra til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene men også under kretssamlingene. Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 18 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.

14. BEKLEDNING

Hver deltaker vil få utdelt en t-skjorte med en bestemt farge, samt kretsens navn på ryggen, slik at alle kretsene har ulik farge. Denne t-skjorten skal brukes i alle konkurranser, samt under innmarsj og premieutdeling.

15. PÅMELDING

Antall deltagere pr. krets er fastsatt slik:

KRETS	ANTALL	KRETS	ANTALL
Akershus	80	Oslo	60
Agder	50	Rogaland	70
Buskerud	30	Sogn og Fjordane	40
Finnmark	20	Sør-Trøndelag	30
Innlandet	30	Telemark	30
Hordaland	70	Troms	30
Møre & Romsdal	40	Vestfold	30
Nordland	30	Østfold	30
Nord-Trøndelag	40		

Vi oppfordrer til at kretsene så langt som mulig stiller med like mange gutter som jenter.

Påmelding skal skje elektronisk. Alle feltene i påmeldingsskjemaet må fylles ut, også fødselsdato.

Husk besteresultat i løpsøvelsene da disse benyttes til seeding.

Det er ikke nødvendig å sende ferdig utfylte startkort.

Påmeldingsfrist: 8 dager før stevnestart

Siste frist for endring: fredag før stevnestart kl. 21.00

Skader eller forfall samme dag som øvelsen skal gjennomføres: Dersom en krets kun har 1 utøver i en øvelse og denne blir skadet, har kretsen mulighet til å sette inn en annen utøver.

16. STARTKONTINGENT

Det er ingen startkontingent på Lerøy-lekene.

17. DAGSPROGRAM/TIDSSKJEMA

Tidsskjema settes opp av teknisk arrangør og publiseres så raskt som mulig etter påmeldingsfristens utløp. Detaljert dagsprogram og tidsskjema sendes direkte til lagledere så snart det er klart.

ØVELSE	LØRDAG	SØNDAG
60 m		Alle klasser
200 m	Alle klasser	
60/ 80 m hekk	Alle klasser	
200 m hekk		Alle klasser
600 m	Alle klasser	
1500 m		Alle klasser
Stav	Alle klasser	
Kule	Alle klasser	
Spyd		Alle klasser
Diskos	Alle klasser	
Slegge		Alle klasser
Høyde		Alle klasser
Lengde	Alle klasser	
Tresteg		Alle klasser
Kretsstafett (Donald)	Alle klasser	
Kretsstafett bane		Alle klasser
1000 m kappgang	Alle klasser	

Det skal legges til rette for at deltagerne ikke skal bli forhindret i deltagelse på grunn av at øvelsene går samtidig. Gjør de mot formodning det, er arrangørene åpne for at utøverne kan delta i to øvelser samtidig, såfremt det gis informasjon om det. *(Eks. løpe hekken i kulekonkurransen, og så komme tilbake til kulekonkurransen etter løpet.)* Alle må løpe i det heat de er satt opp i. Det er de tekniske øvelsene, foruten høyde og stav, man kan f.eks. ta flere kast etter hverandre. Alle 3 kast må være gjennomført før finalen starter.

18. OPPROP

Opprop skjer 10 min. før start på samtlige tekniske øvelsessteder.

I alle løp er det avkryssing 1 time før start.

Før stafetten skal lagleder møte til opprop.

19. SEEDING

Arrangør seeder på bakgrunn av oppnådde årsbesteresultat innrapportert gjennom påmeldingsskjemaet.

20. PROTESTER

Eventuelle protester leveres til vedkommende overdommer innen 30 min. etter at resultatet er annonsert, jfr. bestemmelsene i Håndboka, regel 146.

21. LAGLEDERMØTE

Vi anbefaler at arrangørene avholder et lagledermøte lørdag morgen før stevnet starter.

22. REISE

Kretsene dekker reisen selv, men kompenseres etter utregning fra NFIF. De kretser som er nødt til å benytte seg av fly, blir kompensert ytterligere.

Øvrige kretser vurderer selv hva som er mest lønnsomt av buss, tog eller båt.

23. FORSIKRING

Det er kretsens og klubbens ansvar at alle deltakerne har helårslisens for året lekene holdes. Utøvere som ikke har betalt helårslisens blir slettet fra resultatlistene.

24. REGISTRERING OG UTDELING AV DELTAGERPOSER OG LAGLEDERPOSER

Hvert arrangement vil ha et informasjonssenter som vil være operativ fra de første lagene ankommer (*noen kretser ankommer fredag*). Her vil laglederne få utdelt informasjon og deltagerposer til sitt lag, bli vist innkvarteringssted og få svar på eventuelle spørsmål. Dersom laget ankommer lørdag morgen vil registrering og utdeling av poser skje på stevnekontoret.

25. INNKVARTERING

All innkvartering, bespisning og aktiviteter på kveldstid for deltakerne skjer på skoler, i gymsaler og lignende. Overnatting og bespisning skal skje på billigste måte. Mer informasjon om innkvarteringsstedene vil komme fra den enkelte arrangør. Det gjøres oppmerksom på at kretsen må dekke utgifter til innkvartering og bespisning. Med hensyn til arrangementets oppbygging rundt den sosiale sammenkomsten, oppfordrer vi alle på det sterkeste å bo sammen med de andre deltakerne under arrangementet.

26. SOSIALT PROGRAM

26.1 For deltagere

Arrangør oppfordrer alle deltagere til å være med på et sosialt program på lørdagskvelden.

26.2 For ledere

Arrangøren oppfordrer laglederne til å være med på et eget sosialt opplegg på lørdagskvelden.

27. HJEMMESIDE

Informasjon vil bli lagt ut på lekenes egen hjemmeside, <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/leroy-lekene/> samt de lokale arrangørers hjemmesider.

28. TIDSFRISTER

Dato	Oppgave	Sendes til
8 dager før	Bestilling av innkvartering, bespisning og ledertreff lørdag kveld. Arrangøren sender ut giro på bakgrunn av antall innmeldte deltagere og lagledere pr. denne dato.	Kretsene sender bestillingen til arrangøren.
8 dager før	Påmelding av deltagere med navn, kjønn, klasse, f. år, klubb og øvelser, bestetider i løp.	Kretsene melder på selv via internett
8 dager før	Antaloversikter på deltagere/ledere som skal overnatte må sendes til arrangøren senest 8 dager før stevnet. Arrangøren skal fordele kretsene til passende store klasserom. Branntilsynet krever navn på de som skal overnatte.	Kretsen melder arrangør

29. FAKTURERING TIL KRETSENE

Arrangørene sender faktura til kretsene på grunnlag av påmeldte deltagere ved fristens utløp, 8 dager før stevnet, samt for kretsens ledere, til dekning av kostnader til bespisning, sosiale tilstelninger, overnatting og diverse stevneutgifter.

30. TILDELING AV ARRANGEMENT

Det er mulig for klubber, lag og allianser å søke om å arrangere Lerøy-lekene. Søknadsfristen er 15. januar hvert år, med søknad minimum én (1) sesong frem i tid (eks: Søknad om å arrangere lekene i 2018, sendes innen frist 15.01.2017). Tildeling av lekene skjer på Barne- og Ungdomsutvalgets møte i februar.

I søknaden må det fremkomme hvilket arrangement det søkes på (Østlandet, Vestlandet, eller Midt- og Nord-Norge), samt hvilket år det søkes om. Det er en forutsetning at arrangørsøker(e) selv sokner til den landsdelen man søker om. I søknaden bør det dessuten komme frem hvordan søkeren vil løse utfordringer knyttet til den sportslige gjennomføringen, så vel som den utenomsportslige gjennomføringen (logistikk og infrastruktur) for besøkende kretser.

Arrangementsperioden innvilges i første omgang for ett år, med mulighet for ytterligere to års forlengelse ved et godt og gjennomført arrangement.

Søknader for år som allerede har tildelt arrangører vil ikke bli behandlet.

Det er NFIFs prosjektleder for lekene, i samsvar med barne- og ungdomsutvalget som behandler søknadene og fordeler arrangementene.

31. SPØRSMÅL

De arrangementstekniske spørsmålene rettes direkte til arrangøren.

Kontaktinfo

Breimsbygda

Kent Øystein Hjelle, leder av arrangementskomiteen, hjelljen90@hotmail.com,
41408290

Måndalen

Kristin Lien, Stevneleder, kristin.lien1@gmail.com 48 13 33 05

Rjukan

Tommy Storøygard, Stevneansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 41 55 14 10

Ole Kristian Samuelsen, Teknisk ansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 97 58 74 16

Norges Friidrettsforbund

Linn Baarlid, Norsk Friidrett linn.baarlid@friidrett.no 94 13 47 49



PREMIERING

Enkeltøvelser og stafetter:

Medaljer i gull, sølv og bronse til de 3 beste i hver øvelse/klasse og stafetter.

Kretskonkurransen:

Beste krets poengmessig får tildelt 1 napp i lekenes Vandrepokal. Pokalen tilfaller den krets som først får 3 napp. Vandrepokalene er tidligere vunnet til odel og eie av Hordaland, Akershus og Møre og Romsdal.

Pokal til de 3 beste kretsene.

År	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
2004	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2005	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2006	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2007	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2008	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2009	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2010	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2011	Vestfold FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2012	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2013	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2014	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2015	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2016	Oslo FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2017	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2018	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nordland FIK
2019	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2020	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2021	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sogn og Fjordane FIK

Poengberegning i enkeltøvelser:

Poengberegningen vil være noe ulik på de tre ulike arrangementsstedene, og vil fordeles slik for både enkeltøvelser og stafetter.

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	6	8
2. krets	7	4	6
3. krets	6	3	5
4. krets	5	2	4
5. krets	4		3
6. krets	3		2
7. krets	2		

Tidsplan

Lørdag

Tid	Løp	Klasse	Stav	Lengde 1	Lengde 2	Kule	Slegge
09.00							
10.00							J 14 (6)
11.00	Innmarsj med offisiell opning						
11.30				J 13 (16)	G13 (12)		J 13 (10)
11.45	60mhk	J13 (5)	G14 (3)				
11.50	60mhk	J13 (5)					
11.55	60mhk	J14 (5)					
12.00	60mhk	J14 (5)				G13 (5)	
12.05							
12.10	80mhk	G14 finale (7)					
12.35	60mhk	G13 finale(7)					
12.45	60mhk	J13 finale				J14 (10)	
12.55	60mhk	J14 finale		G14 (9)			
13.00			J13 (8)				
13.05	600m	G14 (9)					
13.10		G14 (10)					
13.15	600m	G13(7)			J14 (14)		
13.20		G13(8)					
13.25	600m	J13 (12)					
13.35	600m	J14 (10)					
13.45						J13 (14)	G14 (9)
13.55							
14.00							
14.10							
14.20			G13 (6)				
14.30	200m	G14 (6)					
14.35	200m	G14(6)					
14.40	200m	G14(6)					
14.45	200m	G13 (7)					
14.50	200m	G13 (6)					
14.55	200m	J13 (7)					
15.00	200m	J13(7)					G13(8)
15.05	200m	J14 (8)					
15.10	200m	J14(8)					
15.15			J14 (5)			G14 (13)	
15.20							
15.25	1000m kap	J13+14					
15.30							
15.35	1000m kap	G13 + G14					
15.40	1000m kap	G13 + G14					
16.00							
16.15	Stafett	10x80mtr					

Søndag

Tid	Løp	Klasse	Spyd	Høgde	Tresteg	Diskos	
09.00			J13 (11)	J14 (8)		G14 (13)	
09.20					G14 (6)		
09.25	200m hk	J13 (6)					
09.30	200m hk	J13 (5)					
09.35	200m hk	J14 (5)					
09.40	200m hk	J14 (4)					
09.50	200m hk	G13 (6)					
09.55	200m hk	G13					
10.05	200m hk	G14 (8)					
10.25	60m	J13 (6)	G14 (15)			G13 (8)	
10.30	60m	J13 (6)		G14 (9)	J14 (11)		
10.35	60m	J13 (6)					
10.45	60m	J14 (7)					
10.50	60m	J14 (7)					
10.55	60m	J14 (6)					
11.05	60m	G13 (5)					
11.10	60m	G13 (6)					
11.20	60m	G14 (8)					
11.25	60m	G14(7)	J14 (7)			J13 (9)	
11.30				J13 (12)	G13 (7)		
11.35	60m	J13 finale					
11.40	60m	J14 finale					
11.45	60m	G13 finale					
12.00	60m	G14 finale					
12.20	1500m	J13 (10)					
12.30	1500m	J14 (8)		G13 (10)	J13 (9)	J14 (10)	
12.40	1500m	G13 (12)	G13 (6)				
12.50	1500m	G14 (19)					
13.10	Stafett	8x200m					
13.30	Avslutning						

REKORDER - JENTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	År
J-13	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,90	2014
J-13	1500 m	Malin Hoelsveen	Raufoss Friidrett	Oppland	4,41,68	2018
J-13	200 m hekk	Tomine Svendheim	Fri IL	Hordaland	29,26	2019
J-13	60 m hekk	Benedicte Abrahamsen	Bergens Turnforening	Hordaland	9,33	2006
J-13	60 m	Marte Jørgensen	Strømmen Friidrett	Akershus	8,00	2006
J-13	600 m	Sofie Sunde		Sogn og Fjordane	1,38,01	2020
J-13	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	44,21	2008
J-13	Høyde	Lina Svarlien	Tyrving	Akershus	1,61	2021
J-13	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	14,18	2008
J-13	Lengde	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL	Akershus	5,34	2020
J-13	Slegge	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	47,48	2010
J-13	Spyd	Vibeke Engen	Oppegård IL	Akershus	42,38	2015
J-13	Stav	Embla Matilde Njerne		Hordaland	3,12	2020
J-13	Tresteg	Christiane Gjerde	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2006
J-13	1000 m kappgang	Amalie Hammersmark Nitteberg	Nesodden IF	Akershus	5.08,29	2019
J-14	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,79	2015
J-14	1500 m	Wilma Anna Bekkemoen Torbiørns	Ull/Kisa	Akershus	4,40,38	2021
J-14	200 m hekk	Henriette Jæger	Aremark IF	Østfold	29,30	2008
J-14	60 m hekk	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T & IF	Sogn og Fjordane	8,97	2012
J-14	60 m	Oda Utsi Onstad	Fagernes IL	Oppland	7,85	2004
J-14	600 m	Eilén Brenne	Herkules Friidrett	Telemark	1,35,39	2017
J-14	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	45,36	2009
J-14	Høyde	Line Kloster	Asker SK	Akershus	1,68	2004
J-14	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	13,38	2009
J-14	Lengde	Isabelle Pedersen	Bergens Turnforening	Hordaland	5,56	2006
J-14	Slegge	Beatrice Nedberge Llano	Laksevåg T & IL	Hordaland	50,38	2011
J-14	Spyd	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	48,30	2009
J-14	Stav	Hedda Hauge	Moss IL	Østfold	3,37	2015
J-14	Tresteg	Benedicte Abrahamsen	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2007
J-14	1000 m kappgang	Siri Gamst Glittenberg	Laksevåg T & IL	Hordaland	4,36,31	2016
JG/ 13/14	8 x 200 m stafett			Oslo	3.31,94	2015



REKORDER - GUTTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	År
G-13	200 m	Henrik Overvåg	Dimna IL	Møre og Romsdal	24,58	2007
G-13	1500 m	Sondre Strande Omland	SK Vidar	Oslo	4,18,75	2020
G-13	200 m hekk	Bereket Gada Wayu	Namsen Friidrettsforening	Nord-Trøndelag	27,99	2014
G-13	60 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	8,92	2014
G-13	60 m	Thulaxshan Siva	Groruddalen Friidrettsklubb	Oslo	7,71	2021
G-13	600 m	Jonas Gjesdal	IL Varegg	Agder	1.31,54	2009
G-13	Diskos	Torkel Bjørbæk	Bodø FIK	Nordland	46,19	2012
G-13	Høyde	Oscar Barikmo Stuhr	Fana IL	Hordaland	1,68	2018
G-13	Kule	Oliver Engen	Krødsherad IL	Buskerud	15,12	2014
G-13	Lengde	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	5,93	2017
G-13	Slegge	Ørjan Rygg	Hyen IL	Sogn og Fjordane	48,69	2014
G-13	Spyd	Jørgen Staurvik Strand	IL i BUL	Oslo	49,09	2009
G-13	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	3,90	2014
G-13	Tresteg	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	12,44	2017
G-13	1000 m kappgang	Kristoffer Randall	Drøbak/Frogn IL Friidrett	Akershus	5.10,4	2020
G-14	200 m	Neo Dobson	Haugesund Idrettslag	Rogaland	23,19	2021
G-14	1500 m	Sondre Strande Omland	Vidar	Oslo	4.12,26	2021
G-14	200 m hekk	Lars Tangnes Frantzen	IL Mogutten	Hedmark	26,76	2004
G-14	60 m	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	7,35	2015
G-14	600 m	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL Friidrett	Akershus	1.25,31	2010
G-14	80 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	11,43	2015
G-14	Diskos	Steffen Melheim	Olden IL	Sogn og Fjordane	54,85	2017
G-14	Høyde	Henrik Flåtnes	Tønsberg FIK	Vestfold	1,81	2015
G-14	Kule	Jørgen Olsen Austnes	IL Fri	Hordaland	14,91	2008
G-14	Lengde	Bastian Elnan Aurstad/Sebastian Berntsen	Steinkjer FIK/Tønsberg FIK	Nord-Trøndelag/Vestfold	6,16	2019
G-14	Slegge	Truls Engen Olsen	Løten Friidrett	Hedmark	52,91	2017
G-14	Spyd	Vebjørn Kaldahl Bottenvik	Bryne Friidrettsklubb	Rogaland	50,26	2009
G-14	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Sogn og Fjordane	4,52	2015
G-14	Tresteg	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer Friidrettsklubb	Nord-Trøndelag	12,69	2019
G-14	1000 m kappgang	Einar Bjøru	Sømna IL	Nordland	4.46,0	2015

ÅRETS GLADLAKS



Lerøy-lekene har hatt en rekke ulike navn opp gjennom årene, men arrangementet har alltid handlet like mye om det som skjer på banen, som det som skjer utenfor banen. Med sosiale samlinger på kvelden, overnatting under oppholdet, samlinger i forkant, og ikke minst muligheten til å kjempe sammen for kretslaget, har fokuset vært på samhold og felleskap.

For noen år siden introduserte vi prisen «Årets Gladlaks». Vi ønsker at utøverne får oppleve hvordan gode sosiale opplevelser går hånd i hånd med gode idrettsopplevelser, og at de får kjenne på gleden av å skape idrettsøyeblikk sammen, samt følelsen av å mestre og å være en del av et lag som har fått til noe sammen.

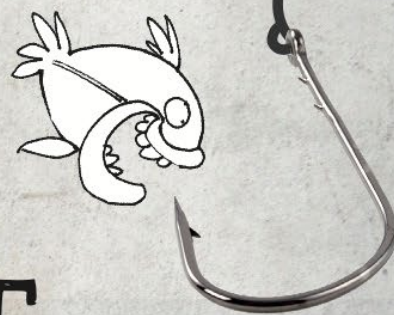
En «gladlaks» er en utøver som fortjener ros for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. «Gladlaksen» er også en som bidrar til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene, men også under kretssamlingene.

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks».

Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 17 totalt, og deles ut



SMART TRENINGSMAT



Ikke bare er sjømat godt men det hjelper oss til bedre prestasjon på skole, jobb og fritid. Visste du forresten at Sjømat tar i gjennomsnitt 15 minutter å lage?

Pulled Salmon fajita style



Smarte forslag til sunn treningsmat finner du på:

www.leroy.no

Slik lager du pulled Salmon:

- Sett stekeovnen på 180 °C.
- Legg laksefileten i aluminiumsfolie.
- Finhakk chili og riv limeskall.
- Bland chili, limeskall, soyasaus, akasiehonning og rapsolje.
- Mariner laksen i blandingen og pakk aluminiumsfolien igjen.
- Stek laksen i stekeovnen i ca. 15 minutter.
- La laksen hvile litt før du flaker den opp med en gaffel.

NOTATER

[illegible]



norgesfriidrettsforbund



@norskfriidrett



@norsk_friidrett



norskfriidrett

FØLG NORSK FRIIDRETT PÅ SOSIALE MEDIER



Besøk oss på: www.friidrett.no