



INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR 2026

Byrkjelo Stadion søndag 23. august kl.11.00

Vi inviterer til **KM** i Sogn og Fjordane i alle aldersbestemte klassar frå 13 år, senior og veteran. For aldersgruppa 6-12 år vert det **Krinsleikar med deltakarpremiering**.

Klasse	Øving
G13 og G14	60m, 60m hekk (G13), 80 m hekk (G14), 200m, 600m, 1500m, kule, høgde, lengde, spyd, slegge og diskos.
J13 og J 14	60m, 60m hekk, 200m, 600m, 1500m, høgde, lengde, spyd, kule, slegge og diskos.
Gutar/jenter 13-14 år	4 x 60 meter stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år. Laga blir meldt på i J14 og G14.
G15 og G16	100m, 100m hekk, 200 m, 800m, 2000m (15 år), 3000m (16 år), kule, høgde, lengde, spyd, slegge og diskos.
J15 og J16	100m, 80m hekk, 200m, 800m, 2000m (15 år) 3000m (16 år), kule, høgde, lengde, spyd, slegge og diskos.
G17 og G18/19	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk, kule, spyd, slegge og diskos.
J17 og J18	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk, kule, spyd, slegge og diskos.
Gutar/jenter 15-18/1) år	4x100 meter stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år. Laga blir meldt på i G15/17 og J15/17.
Menn senior/veteran	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk, kule, spyd, slegge og diskos.
Kvinner senior/veteran	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk, spyd, kule, slegge og diskos.

Øvingar for 6-12 åringane på Krinsleikane er 60m, lengde, liten ball og for **10 - 12 år** er det 600 meter i tillegg. **Deltakarpremie** til alle.

Hekkesavstand i henhold til NFIF sitt øvingsutval.

Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM-premiering.

**Startkont:**

G/J 13-14 år: kr 80,- per start

G/J15-18 år / jr. / sen / vet: kr 100,- per start

Krinsleikar 6-12 år er kr 100,- pr. deltakar med fritt antall øvingar

Påmelding:

Webpåmelding innan 21. august via Isonen:

[Krinsleikar og KM Sogn og Fjordane 2026 | iSonen](#)

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

Kontaktperson hjå arrangør:	Kent Øystein Hjelle
Tlf:	414 08 290
E-post:	hjelljen90@hotmail.com

Spørsmål vedr. web. påmelding rettast til krinskontoret på 957 76 292.

Tidskjema vert lagt ut på <https://data.opentrack.run/en-gb/x/2024/NOR/km25/> når det er klart.

Minner om at alle utøvarar over 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2026.

Info finn ein på friidrett.no: <https://www.friidrett.no/lisens/>

Velkommen!

Arr: SFFIK, saman med Breimsbygda IL, og andre samarbeidande klubbar.

: