

Foreløpig terminliste i Akershus friidrettskrets 2012.

Dato Tid	Stevnenavn, sted Påmeldingsfrist	Klasser og øvelser	Arrangør Kontaktperson
To 29.12. 1200	Oppegård Open Greverud (Oppegård) 50 kr per øvelse Påmelding fram til 28.12.2011	Slegge, diskos og vektkast alle klasser	Oppegård IL Stig A. Vangsnes Telefon: 93407147 E-post: friidrett@oppegardil.no Hjemmeside: http://idrett.speaker.no/Organisation.asp?OrgElementId=57227 Bankkonto: 1100.11.52272
Lø 14.1. 1200-1800	Kretskamp i Uddevalla, Sverige. Kretsen tar ut lag.	G/J 12-13, 14-15 og 16-17	Ketil Olsholt, AFIK
Lø 14.1.	Stevne Ekeberg	Alle klasser	Oslo Friidrettskrets
Sø 15.1	Dialoglekene, Drammenshallen	Alle klasser	Sturla IF
To 19.1. 1730	Innestevne Tangenåsen skole, Nesodden. Påmeldingsfrist: ved stevnestart.	11 år og eldre: Høyde og Lengde u.t.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Ti 24.1. Kl.18.30	Spensten, Hurdal ungdomsskole Påmeldingsfrist: 30 min før start	G/J 7 år og eldre: Lengde u.t., høyde u.t., tresteg u.t.	Hurdal IL friidrett v/Runar Bålsrud: rbaal@online.no eller tlf 91708227. Påmelding også online-
Lø 28.1. Kl.10.00	Skedsmolekene m/innlagt KM innendørs for Akershus Skedsmohallen Frist. 23.1. 90,- pr. øvelse. For 7-9 år 90,- pr. utøver	G/J 7-9: 60m-Le G/J 10-Senior: 60mhk-60m- 600m-Ku-Hø-Le	Strømmen IF Ståle Siljuberg (mob.99611492) Online påmelding www.strommenfriidrett.no
Lø 4.2. Sø 5.2.	Hyundai Indoor Games Stangehallen	13-14 år	Hedmark Friidrettskrets
On 08.02. Kl. 19.30	Kretsstevne Holmenhallen Påmelding 07.02 Ingen etteranmelding Påmelding: online påmelding via datasortert terminliste. Ingen startkontingent ved påmelding på Min Idrett/Sportsadmin. Øvrige påmeldinger kr. 50,-	G/J 10-19 / KS / MS: Høyde u.t., Kule	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett
Sø 12.02. Kl. 1400	KM i hopp uten tilløp. Gjønneshallen. Påmeldingsfrist 08.02. Kr 75 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Alle fra 10 år til veteraner. Høyde u.t. Lengde u.t.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
Ma 13.02 Kl. 19.00	Kretsstevne innendørs Østli skole	Alle klasser: hø u/tilløp og le u/tilløp	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 15.02 Kl. 1700	Kretsstevne Skedsmohallen. Påmeldingsfrist 14.02	G/J 10-19/ KS / MS: Lengde u.t.	Minerva IS Påmelding; Online E-post: minerva_is@yahoo.no

			Tlf.: 41660545
Ti 21.02. Kl. 1830	Oppkjøringsstevne. Tyrving's klubbhus på Kadettangen. Påmeldingsfrist 30. min før stevnestart. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	G/J KS/MS. Høyde u.t.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
Ma 27.02 Kl. 17.30	Kretsstevne Ås U-skole. Påmelding i hallen før kl. 17:30	Alle klasser fra J/G 7år: lengde og 3-steg uten tilløp	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/fridrett/asil
Lø 3.3.	Nasjonalt stevne Ekeberg	Alle klasser	Oslo Friidrettskrets
Lø 3.3. Sø 3.3.	NM innendørs	MS, KS	Steinkjer FIK
Lø 3.3. Sø 4.3.	NM i hopp uten tilløp	MS, KS, MJ19, KJ19	Steinkjer FIK
Fr 9.3. Lø 10.3. Sø 11.3.	UM innendørs	G/J 15, 16, 17, 18-19 og 20-22	Sandnes IL
Lø 17.3. Sø 18.3.	Bamslekene (Tyrvingtur!)	Alle klasser	Hedmark Friidrettskrets
Lø 17.3. Sø 18.3.	Veteran-NM innendørs		Bergen
Ti 20.03. Kl. 1830	Kretsstevne. Gjønneshallen. Påmeldingsfrist 30. min før stevnestart. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747	G/J 10-19/KS/MS. Høyde u.t. Tresteg u.t.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
Ma 26.03 Kl. 19.00	Kretsstevne innendørs Østli skole	Alle klasser: hø u/tilløp og le u/tilløp	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 28.03. Kl. 1930	Kretsstevne Holmenhallen Påmeldingsfrist 27.03 Ingen etteranmelding Påmelding: online påmelding via datosortert terminliste. Ingen startkontingent ved påmelding på Min Idrett/Sportsadmin. Øvrige påmeldinger kr. 50,-	G/J 10-19 / KS / MS: Høyde u.t., Lengde u.t.	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/fridrett
Sø 1.4. - Ma 9.4.	PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE -- PÅSKE		
Lø 14.4. Sø 15.4.	NM terrengløp kort løype NM terrengstafett		Strandebarm IL
Lørdag 21.04 14.00	UKI-karusellen Løp 1 Jessheim Friidrettsstadion Startkontingent for alle løp (ved påmelding innen 14.4.2012) betales til innen 14.04.2012 Barnekarusell kr. 150,- Ungkarusell kr. 200,- Gå- og mosjonskarusell kr. 325,- Karusell for funksjonsh. kr. 150,- Ordinær UKI-karusell kr. 350,-	Barnekarusell 0-9 år: 200 m bane Ungkarusell 10-16: 600 m vei Gå- og mosjonskarusell, ingen klasseinndeling: 3 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede, ingen klasseinndeling: 2 km vei/terreng eller 200 m bane Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 1,5 km vei	Ullensaker Kisa IL Friidrett Nils Kr. Wiig: nils.wiig@gmail.com 95083927 Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263 kontonr. 1606 10 29056

	Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)		
Sø 22.04. Kl. 13.00	Tyrvingstafetten Kalvøya Påmeldingsfrist: 15.04. Kr 450 pr. lag. Kto. 9235.17.25747.	10-14 år (max 63år): 450m-250m-200m-700m-200m. 15-19 år (max 85 år) og senior: 700m-200m-450m-900m-450m.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 25.04 Kl. 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Startkont.: 40,- pr. øvelse	Alle klasser: 1000m og spyd G/J 10-14 år: liten ball	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
Lø 28.4.	Sentrumsløpet Oslo		IL i BUL
Ti 01.05	Slottsfjellstafetten, Tønsberg (Tyrvingtur?)		Sem IL
Ti 01.05.	Bruvollenstafetten Påmelding: Innen 26.april til Bjørn Gloslie. Startkontingenter: Jenter/Gutter : kr 400.00 , Kvinner/Menn kr. 500.00 per lag j/g 11-18 år 350,- Øvrige kl. 450,-	Jenter/gutter: 11-16 år, kvinner og menn: junior (17-20), senior, veteran MJ-MS-MV: 7 etapper 350m-1700m J/G-KJ-KS-KV: 6 etapper 150m-800m	Blaker IL Bjørn Gloslie Fururabben 13 1927 Rånåsfoss 6382 9372 / 9176 1857 brustaff@online.no
Ti 01.05 Kl. 15.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark Startkont.: 50,- pr. deltager	Alle klasser: slegge, vektkast og diskos	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 02.05 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Stav, lengde, liten ball J/G 15-17: Høyde, diskos, kule Jr/Sen/Vet: Høyde, diskos, kule	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
On 02.05 Kl.18.00	Parkløpet UMB-parken, Ås Påmeldingsfrist: 16.04 Startavgift: 100,- Etteranmelding kr. 150	Alle klasser Løypelengder fra ca 400m til 2500 m	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/fridrett/asil
To 03.05. Kl. 1800	Kretsstevne løp. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 30.04. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år: 300m. 600m/800m. 1500m.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
Ma 07.05 Kl 18.00 (7-9 år starter kl. 17:30)	Kretsstevne Ås stadion Påmeldingsfrist: 06.05	J/G 7-9år: 60m, lengde, kule (2) J/G10-14år: 60m, 600m, lengde, kule J/G15-18år: 100m, 300m, 1500m, lengde, kule Jr/Sr/veteran: 100m, 400m, 1500m	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/fridrett/asil Startkontingent kr 50 pr øvelse
Ti 8.05 Kl 18.30	Lagseriestevne R1, AHF banen, Bjørkelangen Påmeld. online innen 07.05 kl 23	J 10 – 14: 600 m, kule, høyde, 4*60m G 10 – 14: 600m, liten ball, lengde, 4*60m	AHF Stein Lier Tlf: 920 18 008 Epost: Stein@lierfoss.no
On 9.05 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion	60 m, liten ball, spyd, lengde Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken

	Påmeld fra kl 17.30		Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 10.05	TINE-stafetten. Ski, Nesodden, Asker, Aurskog-Høland, Tyrving (Bærum), Oppegård. Ås? Ull/Kisa? Lørenskog? Påmelding iflg. egne retningslinjer	6. -9. klasse: 8x200m	Flere arr. – se stevnested.
To 10.05. 18.00	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr.50 pr delt (16+)	16 år og eldre: ku, sl Rekrutt: 11 år og eldre: ku	Heggedal FIK, Arne Sæther - 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
Lø 12.5.	Holmenkollstafetten Ungdommens Holmenkollstafett		IK Tjalve
Ma 14.05 Kl. 1800	Kaststevne Romerike Friidrettsstadion, Kastbanen. Spyd på hovedbanen. Påmeldingsfrist 11.05	G/J 11 – senior: Diskos, slegge, vektkast og spyd	Minerva IS Påmelding; Online E-post: wi-hau@online.no Tlf.: 63812970
On 16.05 Kl. 1800	Kretsstevne Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 15.05	G 10-15: 60m, 600m, Liten ball, Lengde J 10-15: 60m, 600m, Liten ball, høyde	Minerva IS Påmelding; Online E-post: minerva_is@yahoo.no Tlf.: 41660545
Lø 19.05 Kl. 13.00	Lagseriestevne 1. Nesøya stadion. påmeldingsfrist 15.05. 7 - 10 år, kr 100 for alle øvelser 11 - 16 år, kr 60 pr øvelse	J/G 7 - 12 år: 60m, lengde, 500m vei/terreng J/G 7 - 14 år: kule J/G 13 - 16 år: 100m, lengde, høyde, spyd, 500m vei/terreng	Nesøya IL v/Kåre Hoff kare.hoff@getmail.no tel.: 47261414 Bankkonto: 6219.06.33794
Lø 19.5. Sø 20.5.	NM i stafetter JR-NM i stafetter UM i stafetter		Ull-Kisa IL
Lørdag 19.05 18.00	UKI-karusellen Løp 2 Jessheim Friidrettsstadion Påmelding for hele karusellen 14.4. (for kostnader se stevnet 21.4.) Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	Barnekarusell 0-9 år: 60 m bane Ungkarusell 10-16: 600 m bane Gå- og mosjonskarusell, ingen klasseinndeling: 6 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede, ingen klasseinndeling: 2 km vei/terreng Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 800 m bane	Se stevnet 21.4.
Lørdag 19.05 Kl. 18.00	Karusellløp Startkontigent kr. 100,- (enkeltløp)	J/G 10-16 år: 600 m J/G 17-19 år, KS/MS: 800 m (inngår i UKI-karusellen)	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Sø 20.05 kl. 14.00	Kretsstevne med innlagt lagseriestevne 10-14 år Jessheim Friidrettsstadion Påmelding 30 min før start Ingen startkontigent	J/G 7-9 år: 60 m, lengde J/G 10-14 år: 60 m, lengde, spyd, stav J/G 15-19år, KS/MS: 100 m, lengde, spyd, stav Veteraner: 100 m, lengde, kule, stav	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Ma	Lagseriestevne.	10-14 år.	IL Tyrving.

21.05. Kl. 1800	Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 16.05.		Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 23.05 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Stav, 60m, høyde, kule J/G 15-veteran: Stav, 100m, lengde, spyd	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
On 23.05 Kl. 18:00	Kretsstevne Ås stadion Påmelding på banen innen kl. 17:45 Startkontingent kr 50 pr øvelse	J/G 10-14 år: 1500m J/G 15-veteran: 800m, 3000m	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
On 23.05 kl. 18.30	Driv-karusellen Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp	Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On 23.05 Kl. 1800	Fornebuløpet. Mosjonsløp. Påmelding: www.fornebulopet.no	Distanser: 400 m (barn) 3 km (10-11, 12-13, 14-15) 5 km (16-17, 18-19, 20-22, 23-34, veteranklasser) 10 km (16-17, 18-19, 20-22, 23-34, veteranklasser)	Fr iidrettens Venner, IL Tyrving, Snarøya Sportsklubb Påmelding: post@fornebulopet.no Kontaktperson 1: Odd Grønli, Mobil +47 90088592, Kontaktperson 2: Stein Rohde-Hanssen, Mobil +47 90018080
On 23.05 Kl 18.00	Kretsstevne løp Føyka Påmeldingsfrist 22.05 Påmelding via Min idrett/Sportsadmin. startkontingent kr. 50,-	J/G 10-12 år: 60m, 80m G/J 13-14 år: 80m, 100m G/J 15-19 år + KS/MS: 100m, 300m, 5000m	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett
To 24.05 Kl 18.00	Lagseriestevne F1 Sofiemyr stadion	Lagseriestevne: J 10-14: le, sp og 600m G 10-14: hø, sp og 600m G/J 15-17: sp	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
To 24.05	Opening Games Bislett	Elitestevne	SK Vidar
Lø 26.5 Sø 27.5.	NM mangelkamp UM mangelkamp		IL Fri
Lø 26.5 Sø 27.5	Romerikselekene Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 19.05	G/J 7-19/ KS / MS: Øvelsesutvalg legges ut seinere	www.romerikselekene.com Lørenskog FIL Minerva IS Strømmen IF Påmelding; Online E-post: romerikefs@gmail.com
Ti 29.05 kl. 18.30	Driv-karusellen med KM i terrengløp Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp	Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On	Lagseriestevne. Ski Idrettspark	G 10-14: 60m, lengde, liten ball	Ski IL Friidrett v/Grunde

30.05 Kl. 17.30	Påmelding og frister iflg. egne retningslinjer for lagseriestevne (se AFIKs årbok)	J 10-14: 60m, lengde, liten ball NB! Aldersgruppen yngre enn 10 år kan delta i stevnet, men teller ikke i lagserien	Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no
On 30.05	KM veteraner Oslo og Akershus, dag 1 Stovnerbanen	MV: 200m - 400m - 1500m - korthekk - lengde - tresteg - spyd og 1000 m stafett KV: 200m - 400m - 1500m - korthekk - lengde - tresteg - diskos - 1000 m stafett	Stovnerkameratene v/Stein Davidsen, Stovnerveien 46,0982 Oslo E-post: steinar.davidsen@tele2.no Telefon 928 92 243
On 30.05 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30	200 m, engelsk mile, kule, tresteg Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 31.05. 18.00	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr.50 pr delt (16+)	16 år og eldre: ku, di Rekrutt: 11 år og eldre: di	Heggedal FIK -Arne Sæther - 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
To 31.05 Kl. 1800	Kretsstevne. Berger stadion, Nesodden. Online påmelding: 30.05	7-12år: 60m, Lengde, Kast liten ball. 13 og eldre: 60m, 600/800m, Høyde, Slegge.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Lø 2.6. Sø 3.6.	Bisletlekene (blir flyttet?)		SK Vidar
Lø 02.06 Kl 11.00	Askerlekene Føyka Påmelding 27.05 Påmelding via Min idrett/Sportsadmin. Startkont. 10-12 år 70,- 13 år og eldre 90,- etteranmelding 100,-/150,- til kontonr. 1644.31.96408 (alle påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen anses som etteranmeldinger)	G/J 10-13: 60hk, 600m, le, ku G/J 14-19: 200m, 1500m, hø, sp KS/MS: 200m, 1500m, hø, sp	Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlek@online.no http://askerlekene.no
Sø 03.06 (kl. 14.30)	KM i stafetter Føyka Påmelding 30.05 Påmelding via Min idrett/Sportsadmin. Startkontingent kr. 150,- pr. lag, etteranmelding 250,- til kontonr. 1644.31.96408 (alle påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen anses som etteranmeldinger)	G/J 10-14: 4x60m, 4x600m G/J 15-19: 4x100m, 3x800m KS/MS: 4x100m, 3x800m	Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlek@online.no http://askerlekene.no/
Sø 03.06 Kl 11.00	Askerlekene Føyka Påmelding 27.05	G/J 10-13: 60m, hø, di G/J 14-19: 60m, le, ku, di KS/MS: 60m, tr, di, ku	Asker Sk. Friidrett Se 02.06
Ma	Kretsstevne	J/G 7-9 år: 40 m, høyde	Ås IL

04.06 Kl. 18.00	Ås stadion Påmeldingsfrist: 03.06 (7-9 år starter kl. 17:30) Startkontingent kr 50 pr øvelse	Alle klasser fra J/G 10: korthekk, 200m, tresteg. G/J 10-14 Liten ball, 4x 60 m stafett (10-12 / 13-14). J/G 13-18: 1000m. kule Junior/senior/veteran: Kule, 1000m,	Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Ti 05.06. Kl. 1800	Kretsstevne kast. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 01.06. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år. Kule-spyd-diskos-slegge.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 06.06 Diskos: Kl. 17.30 Øvrige: Kl. 18.00	KM veteraner – Del 2 for Oslo og Akershus. Ski Idrettspark Påmeldingsfrist: 04.06.2010 Startkontingent: Kr 70 pr. øvelse.	KV/35: 100m, 800m, 3000m, hø, ku, sp KV/40-: 100m, 800m, 3000m, hø, ku, sp MV/35-49: 100m, 800m, 5000m, ku, hø, di MV/50-: 100m, 800m, 5000m, ku, hø, di NB! Langhekk (300HK og 400HK) er tatt ut av programmet på grunn av manglende deltagelse de siste årene. Stav er lagt inn i Skis kretsstevne 20.06	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonnr: 0530.58.51258
On 06.06 Kl 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Startkont.: 50,- pr. øvelse	Alle klasser: hø, sp, le, 60m, 200m og 600m	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
To 07.06	Bislett Games		Bislettalliansen
Fr 8.6. Lø 9.6. Sø 10.6.	Donald Duck Games (opp til 14 år?)		Bislettalliansen
Lø 09.06. kl 07:00	Kristins Runde Tverrsjøstallen (Løpes i Oppland, Buskerud, Oslo) Påmeldingsfrist 26.mai Etteranmelding til 8.6. hvis ledig plass. Max 60 deltagere	Menn, kvinner 81,3 km terrengløp	Romerike Ultraløperklubb Olav Engen 90172776 oengen@broadpark.no
Ti 12.06 18.00	UKI-karusellen Løp 3 Jessheim Friidrettsstadion Påmelding hele karusellen 14.4. (se stevnet 21.4.) Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	Barnekarusell 0-9 år: Stafett Ungkarusell 10-16: 60 m bane Gå- og mosjonskarusell, ingen klasseinndeling: 8,5 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede, ingen klasseinndeling: 2 km vei/terreng eller 200 m bane Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 1500 m bane	Se stevnet 21.4.
Ti 12.06 18.00	Karuselløp Startkontingent kr. 100,- (enkeltløp)	KJ/MJ, KS/MS: 1500 m (inngår i UKI-karusellen)	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
On	Kretsstevne	G 10-15: 60m hekk, 200m, kule,	Minerva IS

13.06 Kl. 1800	Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 12.06	høyde J 10-15: 60m hekk, 200m, kule, lengde	Påmelding; Online E-post: minerva_is@yahoo.no Tlf.: 41660545
To 14.06. 18.00	KM Oslo og Akershus Veteraner Heggedal kastarena Påmeld. 12.06. Kr. 60 pr. øv., sendes Heggedal FIK, Brit Gran, Fjellv.21, 3470 Slemmestad kto.0532 4479440	KV, MV: sl, ve	Heggedal FIK, Arne Sæther - 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
Fr 15.06 Lø16.06 Sø 17.06	DnB Tyrvinglekene		IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
Sø 17.06.	Jubileumsterrengløp Driv IL 75 år, minneløp for terreng- NM 1947 i Enebakk Påmelding innen 1. juni Startkontingent 100 kr	Terrengløp for alle klasser, 8 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On 20.06 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Stav, 600m, tresteg, diskos J/G 15-17: 200m, 1500m, stav, kule Jr/Sen/Vet: 200m, 1500m, stav, kule NB! I stav er lagt inn KM for veteraner	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
Fr 22.6 Lø 23.6 Sø 24.6.	Veidekkelekene		Lillehammer
Ma 25.06 Kl. 18.00	Kretsstevne Ås stadion Påmeldingsfrist: 24.06 Startkontingent kr 50 pr øvelse	Lengde: Alle klasser fra 10 år Slengball: G/J 10-12 år Kule: Alle klasser fra 13 år	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/fridrett/asil
07- 09.07	VU-spelen		Göteborg
To 5.7 Kl 1800	Sommerstevne (kretsstevne) Berger stadion, Nesodden. Online påmelding: 4.7.	10 og eldre: 200mh/300mh/400mhekk Stav, Slegge.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: fridrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/fridrett
Lø 7.7	Lillestrøm Games (elitestevne)		Romeriksalliansen
To 12.7	Oslos sommerstevne 1		Bækkelagets SK
Lø 21.7 Sø 22.7.	Nordisk-baltisk U23-mesterskap		Ull-Kisa IL
On 25.07 Kl. 18.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen 17.45 Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10: 80m, høyde, slegge J/G 11-14: 200m, høyde, slegge J/G 15-17: 3000m, tresteg, spyd Jr/Sen/Vet: 3000m, tresteg, spyd	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
Fr 27.7. Lø 28.7.	Junior-NM		Sigdal FIK

Sø 29.7.			
Lø 4.8.	NM i motbakkeløp		Rosendal TL
Sø 05.08 Kl 13.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark Startkont.: 50,- pr. deltager	Alle klasser: sl, di vektkast	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 08.08 Kl 17.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Startkont.: 50,- pr. øvelse	Alle klasser: sp, le, hø og ku G/J 10-14 år: di Alle klasser: 600m	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
To 09.08. 18.00	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr 50 pr delt (16+)	16 år og eldre: ku, sp Rekrutt: 11 år og eldre: sp	Heggedal FIK, Arne Sæther – 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
Lø 11.08 Kl 11.00	Skilekene - nasjonalt stevne. Ski Idrettspark Påmeldingsfrist: 08.08.2010 Startkontingent: Kr 70 pr. øvelse.	J/G 10: Lengde, liten ball, 60m, 600m, kule J/G 11: Lengde, spyd, 60m, 600m, kule J/G 12/13: Høyde, spyd, 60m, 600m, kule J/G 14-17: 100m, 800m, tresteg, spyd, kule MJ19/KJ19: 100m, 800m, tresteg, spyd, kule G/J 10-17 (enkeltaldersklasseinndeling)	Ski IL Friidrett v/Karl Jacob Gaasemyr Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: Karl.Gasemyr@dnbnor.no Kontonr: 0530.58.51258
To 16.08 18.00	UKI-karusellen Løp 4 Jessheim Friidrettsstadion Påmelding hele karusellen 14.4. (se stevnet 21.4.) Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	Barnekarusell 0-9 år: 200 m bane Ungkarusell 10-16: 2 km vei/terreng Gå- og mosjonskarusell: 3 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede: 2 km vei/terreng eller 200 m bane Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 3 km vei/terreng	Se stevnet 21.4.
To 16.8 Fr 17.8 Lø 18.8. Sø 19.8.	Norway Games		IK Tjalve
Ma 20.08 Kl. 1800	Kaststevne Romerike Friidrettsstadion, Kastbanen. Spyd på hovedbanen. Påmeldingsfrist 17.08	G/J 11 – senior: Diskos, slegge, vektkast og spyd	Minerva IS Påmelding; Online E-post: wi-hau@online.no Tlf.: 63812970
Ma 20.08. Kl. 1800	Kretsstevne hekk. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 15.08. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år. Korthekk. Langhekk.	IL Tyrving Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 22.08 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Stav, 60m, lengde, kule J/G 15-17: 100m, 800m, høyde, spyd Jr/Sen/Vet: 100m, 800m, høyde, spyd	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no

			Kontonnr: 0530.58.51258
On 22.08 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30	60 m, 100 m, liten ball, kule, høyde Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 23.08 Kl 1800	Kretsstevne Berger stadion, Nesodden Online påmelding: 22.08.	7-9år: 60m, Lengde, Kast l/ball. 10 og eldre: 200m, Tresteg, Spyd.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
To 23.08 kl. 11.00	Kretsstevne Jessheim Friidrettsstadion Påmelding 30 min før start Ingen startkontingent	Veteraner: alle kastøvelser.	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
To 23.08 10-14 år kl. 18.00 Øvrige kl. 19.00	Kretsstevne Jessheim Friidrettsstadion Påmelding 30 min før start Ingen startkontingent	J/G 10-14 år: 60 m hekk, 600 m, høyde, lengde, kule J/G 15-19år, KS/MS og veteraner: 150 m, 300 m hekk, 3000 m, lengde, kule, spyd.	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Fr 24.8. Lø 25.8. Sø 26.8.	Hoved-NM		Kristiansands FIK
Sø 26.08 Kl 14.00	Oppegårdlekene Sofiemyr stadion (slegge og diskos på Østre Greverud kl. 11.00) Påmeldingsfrist: 12.09. Startkontingent: 60,- pr. øvelse. Startkort ønskes. Etteranmelding mot kr. 20,- i tillegg pr. øvelse. Premier til de tre beste i hver øvelse.	G/J 10-16 år: 200m, tr, le, hø, ku, st og sp G/J 10-14 år: 60m og lb Alle klasser: 800m, sl og di	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
Ma 27.08 Kl. 18.00	Lagseriestevne F3 Ås stadion	Lagseriestevne 4x60 m stafett alle klasser G 10-14 år: 60mhk/80mhk, kule, lengde J 10-14 år: 60mhk, kule, høyde	Ås IL
On 29.08 Kl. 18.00	Kretsstevne/ Lagseriestevne AB3 Føyka Påmeldingsfrist 23.08 Påmelding på Min Idrett/Sportsadmin Startkontingent kr. 50,- for klassene 15 år og eldre	G/J 10-12: 60hk, 600m, hø, ku(4- kamp) G/J 13-14: 60/80hk, 600m, hø, di G/J 15-19: 100m, 1500m, le, sp KS/MS: 100m, 1500m, 5000m, le, di	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47 85 45 85(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett
On 29.08. kl. 18.30	Driv-karusellen Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp	Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On 29.08 Kl 18.00	Åpent klubbmesterskap Sofiemyr stadion Startkont.: 50,- pr. øvelse	Alle klasser: 200m, 1500m J/G 10-14 år: 60m, 60m hekk, lb og di J/G 10-16 år: 100m, hø og le	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 29.08	Lagseriestevne R3 Romerike friidrettsstadion		Strømmen IF Ståle Siljuberg

			(mob.99611492) Online påmelding www.strommenfriidrett.no
To 30.08. 18.00	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr 50 pr delt (16+)	16 år og eldre: ku, sl Rekrutt: 11 år og eldre: sl	Heggedal FIK, Arne Sæther – 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
Fr 31.8. Lø 1.9. Sø 2.9.	UM		Ask Friidrett
Lø 01.09 Kl. 10.00	Romerike 6-timers Jessheim Friidrettsstadion 6-timers løp Påmeldingsfrist 26.mai Etteranmelding til 18.8. hvis ledig plass. Max 150 deltagere	M/K 16-17, 18-19, 20-22, 23-34, 35-39 osv 5-årsklasser 6-timers løp og maraton.	Romerike Ultraløperklubb Olav Engen 90172776 oengen@broadpark.no
Sø 2.09 Kl 14.00	Mosjonsløp Dragsjøen Rundt Påmeld. innen 31.august Startkont. 0-14 år kr 50, øvrige kr 100 Og 50 kroner ekstra ved påmeld. på løpsdagen	Terrengløp m/grusveg: J/G opp til 14 år: Ca 800 m, men ingen tidtaking før årsklassene 11/12 og 13/14 15 år og eldre: ca 7,5 km	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
Ma 03.09. Kl. 1800	Kretsstevne hopp. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 28.08. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Alle fra 10 år. Lengde. Høyde.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 5.09 Kl. 18.00	Kretsstevne løp Føyka Påmeldingsfrist 4.9 <u>Ingen etteranmelding</u> Påmelding på Min idrett/Sportsadmin. startkontingent kr. 50,-	G/J 10-12: 60m, 200m, 600m G/J 13-14: 80m, 200m, 600m G/J 15-19: 100m, 300m, 600m, 3000m KS/MS: 100m, 300m, 1500m, 5000m	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asket-skiklubb.no/friidrett
On 5.09. kl. 18.30	Driv-karusellen Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp	Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On 5.09 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30	200 m, 800 m, spyd, lengde Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 6.09 Kl 1800	Treningsstevne Berger stadion, Nesodden. Påmelding: ved stevnestart	7-9år: 60mhekk, Kast liten ball, Lengde.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
To 06.09 18.00	UKI-karusellen Løp 5 Jessheim Friidrettsstadion Påmelding hele karusellen 14.4. (se stevnet 21.4.) Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede)	Barnekarusell 0-9 år: 300 m hinder Ungkarusell 10-16: 200 m bane Gå- og mosjonskarusell, ingen klasseinndeling: 8,5 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede, ingen klasseinndeling: 2 km vei/terreng eller 200 m bane Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 8,5 km	Se stevnet 21.4.

	Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	vei/terreng	
Lø 08.09 Kl. 13.00	Årungen Rundt start fra UMB, Ås Påmeldingsfrist: 08.09 Startkontingent kr 100 Etteranmelding kr 150	Mosjonsløp 10.5km, m/ konk. Kl. fra 15 år Barneløp (7-9 år) 0,3 km Barne&ungdomsløp (10-14 år) 2,5 km B&U løpene starter KL.12:00	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Lø 8.9. Kl. 1300	Mangenskogløpet Terrengløp		Aurskog-Høland FIL
Lø 8.9. Sø 9.9.	NCC-lekene	13-14 år	Romeriksalliansen
Ti 11.09. Kl. 1000	Skolemesterskap for ungdomsskolene i Bærum.	9. og 10. klasse i Bærum. 60m – 800m-lengde-høyde-kule.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 12.09 Kl. 18.00	Kretsstevne hopp Føyka Påmelding 11.9 Ingen etteranmelding Påmelding på Min idrett/Sportsadmin. Ingen startkontingent ved påmelding på Min Idrett/Sportsadmin. Øvrige påmeldinger kr. 50,-	G/J 10-12: Hø, le G/J 13-19: St, tr KS/MS: st, tr	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett
Lø 15.09 Kl. 12.00 (barn) Kl. 13.00	Nesøyaløpet Påmeldingsfrist 8.september. Påmelding via www.nesoyail.no Pris: 100kr for barneløpet, 300kr for 5,7 og 10,7 km uansett klasse, maks familiepris på 600kr Etteranmelding på nett etter frist og direkte ved oppmøte, fram til kl 1100 løpsdagen,- 50kr i tillegsvavgift pr. etteranmelding	Barn: 500 meter 11-18 år, 19-24, 25-29, 30-34, deretter veteranklasser: 5 km og 10 km fellesstart	Nesøya IL Erlend Eimhjellen www.nesoyail.no
Fr 14.09 Kl 17.00	KM 10-14 år dag 1 Sofiemyr stadion Startkont.: 40,- pr. øvelse	J/G 10-14: høyde, kule, 600 meter, spyd	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
Lø 15.09 Kl 1100	KM 10-14 år dag 2 Berger stadion Online påmelding: 10.09.	J/G 10-14	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Sø 16.09 Kl 1100	Lagsseriefinale Akershus Berger stadion Online påmelding: 10.09.	I henhold til kretsens regler.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Ma 17.09 Kl. 17:30	Kretsstevne Ås stadion Påmeldingsfrist: 16.09 Startkontingent kr 50 pr øvelse	J/G7-9år: 60m, liten ball, lengde J/G10 -12år, 80m, 200mhk, 600m, slengball, hø J/G13 - 16år, 100m, 200mhk, 800m, ku, le J/G 17 år- veteran. 100m, 200mhk, 800m, 3000m, lengde,	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil

		kule.	
Ma 17.09. Kl. 1800	Kretsstevne hopp. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 15.08. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år. Stav. Tresteg.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 19.09 Kl. 1800	Kretsstevne Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 18.09	G 10-15: 60m, 600m, Liten ball, Lengde J 10-15: 60m, 600m, Liten ball, høyde	Minerva IS Påmelding; Online E-post: minerva_is@yahoo.no Tlf.: 41660545
On 19.09 Stav: 17.00 Øvrige: 17.30	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.15 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Stav, 600m, liten ball J/G 15-17: 200m, spyd, kule Jr/Sen/Vet: 200m, spyd, kule	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
On 19.09 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30	60 m, 100 m, 600 m, 800 m, kule, tresteg Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 20.09. 18.00	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr 50pr delt (16+)	16 år og eldre: kule, vekt Rekrutt: 11 år og eldre: vekt	Heggedal FIK, Arne Sæther – 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no
Lø 22.09 14.00	UKI-karusellen Løp 6 Jessheim Friidrettsstadion Påmelding hele karusellen 14.4. (se stevnet 21.4.) Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	Barnekarusell 0-9 år: 300 m bane Ungkarusell 10-16: 1000 m lavhinder Gå- og mosjonskarusell, ingen klasseinndeling: 6 km vei/terreng Karusell for funksjonshemmede, ingen klasseinndeling: 2 km vei/terreng eller 200 m bane Ordinær UKI-karusell 15-20 år, 21-34 år, veteraner: 1500 m hinder (76 cm)	Se stevnet 21.4.
Lø 22.09 kl. 11.00	Kretsstevne Jessheim Friidrettsstadion Påmelding 30 min før start Ingen startkontigent (arrangeres i fbm. siste løp i UKI-karusellen)	J/G 10-14 år: liten ball 150 g, høyde J/G 15-19 år: spyd, høyde	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Lø 22.09 Kl. 12.30	Motbakkeløp Hurdal Verk Folkehøyskole Påmeldingsfrist: Senest ½ time før start	KS /MS, 3.5 km, 420 høydemeter Asfalt/skogsterreng	Hurdal IL, Friidrett
Lø 22.9.	NM maraton		Oslo
Ma 24.09. Kl. 1800	Kretsstevne løp. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 19.09. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år. 200m. 600m/800m.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 26.09 Stav: 17.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.30 (Stav) og 17.15 (Øvrige)	J/G 10-14: Stav, 60m, høyde J/G 15-17: 100m, 1500m, lengde Jr/Sen/Vet: 100m, 1500m, lengde	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389

Øvrige: 17.30	Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.		e-post: grunde.vale@fno.no Kontonnr: 0530.58.51258
On 26.9. Kl. 1830	Motbakk løp Tævsjøen-Elgheia		Aurskog-Høland FIL
Lø 29.09 Kl. 13.00	NM Terren gløp – lang løype UMB-Parken, Ås Påmeldingsfrist:		Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Sø 30.09 Kl. 10.00	Nasjonal Kast 5-kamp Føyka/(Hovedgården) Påmelding 25.09 Påmelding i Min idrett/Sportsadmin. startkont. 150,- etteranmelding 250,- til kontonnr. 1644.31.96408 (alle påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen anses som etteranmeldinger)	G/J 10-14: (sl, ku, di, sp, sb) G/J 15-19: (sl, ku, di, sp, vk) KS/MS: (sl, ku, di, sp, vk)	Asker Sk. Friidrett asker.friidrett@online.no Tlf: 47 85 45 85(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett
Lø 06.10 Kl. 11.00	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmeldingsfrist: Kl. 10.45 Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 10-14: Spyd, kule, diskos J/G 15-17: Spyd, kule, diskos Jr/Sen/Vet: Spyd, kule, diskos	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonnr: 0530.58.51258
On 10.10 Kl 18:00	Hilmar Hansen løpstevne Ås stadion Påmelding på banen innen kl. 17:45 Startkontingent kr 50 pr øvelse	Alle klasser fra 10 år: 1500m Junior/senior/veteran:5000m	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Sø 14.10. Kl. 1200	Kretsstevne kast. Nadderud stadion.10.10. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år: kule, spyd, slegge, diskos.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
Sø 14.10 Kl 1200	Nesodden på langs, Terren gløp Påmelding: frist 10.10	Lang løype 18km: Myklerud-Berger stadion Kort løype: 8 km Fjell-Berger stadion Putteløp 7-10år: Berger stadion	Nesodden IF Marianne Ellingstad For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Sø 28.10.	Team iCore Challenge Terren gstafett		Team iCore
Sø 28.10 Kl 13.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark Startkont.: 50,- pr. deltager	Alle klasser: sl, di, vektkast	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Ma 29.10. Kl. 1800	Kretsstevne hopp u.tilløp. Gjønneshallen. Påmeldingsfrist 26.10. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Fra 10 år: Lengde u.tilløp, høyde u.tilløp.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
Sø 18.11 Kl. 11.00	Vintermaraton Jessheim Friidrettsstadion Startkontigent Kondismedl./ikkemedl. – Etteranmelding medl./ikkemedl. 10 km: 150/175 – 175/200	Klasser for aktiv/bedrift i alle øvelser Klasseinndeling: 16-19 år, 20-22 år og 23-34 år, deretter 5-års intervaller 10 km	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: 99521263 bodilasvino@gmail.com

	Maraton og halvmaraton: 300/350 – 400/450	Halvmaraton Maraton	Kontonr.: 1606 10 29056
To 27.12 Kl. 12.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark Startkont.: 50,- pr. deltager	Alle klasser: sl, di, vektkast	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no

On 30.05. Kl. 1800 til kl. 2000.	Tyrving's Vårleker. Nadderud stadion. Påmelding på stadion stevnedagen. Ikke approbert.	Barn fra 0 til 12år. 60m-lengde-høyde-liten ball. Premier til alle i alle øvelser.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 29.08. Kl. 1800 til kl. 2000.	Tyrving's Barneleker. Nadderud stadion. Påmelding på stadion stevnedagen. Ikke approbert.	Barn fra 0 til 12år. 60m-lengde-høyde-liten ball. Premier til alle i alle øvelser.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no