

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Dato Tid	Stevnenavn, sted Påmeldingsfrist	Klasser og øvelser	Arrangør Kontaktperson
Lø 3.12.	Julestevne Ekeberg	10 år: 60m-600m-lengde-kule 11 år: 60m-600m-høyde- kule 12 år: 60m-600m-lengde-kule 13 år: 60m-600m-høyde- kule 14 år: 60m-200m-600m-len-kule 15 år: 60m-200m-600m-høy- kule 16 år: 60m-200m-600m-len-kule 17 år: 60m-200m-600m-høy- kule KS/MS 60m-200m-600m-høyde- lengde Mix-stafett 4x200m (11-15 år/ 2000-1996), 2 jenter og 2 gutter på hvert lag, samlet alder er max 52 år. (yngste deltaker 11-12 år løper 1. etappe)	BUL/Oslo Friidrettskrets
On 07.12. Kl. 19.30	Kretsstevne Holmenhallen Påmeldingsfrist 06.12, ingen etteranmelding Online påmelding via datosortert terminliste. Ingen startkontingent	G/J 10-19 / KS / MS: Lengde u.t., Kule	Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker- skiklubb.no/friidrett
To 08.12. Kl. 1830.	Kretsstevne hopp u.tilløp. Gjønneshallen. Påmeldingsfrist 30. min før stevnestart. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	G/J 14-19/KS/MS. Lengde u.t.	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
To 15.12. 1730	Innestevne Tangenåsen skole, Nesodden. Påmeldingsfrist: ved stevnestart.	11år 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
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/Organ- isation.asp?OrgElementId=5 7227 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
To 19.1. 1730	Innestevne Tangenåsen skole, Nesodden. Påmeldingsfrist: ved stevnestart.	11år 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.	Spensten, Hurdal ungdomsskole	G/J 7 år og eldre: Lengde u.t.,	Hurdal IL friidrett v/Runar

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Kl.18.30	Påmeldingsfrist: 30 min før start	høyde u.t., tresteg u.t.	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: 60m-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 datosortert 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.asket-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
To 16.02. Kl. 1900	Oppkjøringsstevne. Gjønneshallen. Påmeldingsfrist 30. min før stevnestart. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	G/J KS/MS. Høyde u.t.	IL Tyrving. Morten Haave Tlf. 45293450 Mail: mnhaave@gmail.com www.tyrving.com
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/friidrett/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	Alle klasser	Hedmark Friidrettskrets
Lø 17.3. Sø 18.3.	Veteran-NM innendørs		Bergen
Ti 20.03.	Kretsstevne. Gjønneshallen.	G/J 10-19/KS/MS. Høyde u.t.	IL Tyrving. Kirsten Larsen

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Kl. 1830	Påmeldingsfrist 30. min før stevnestart. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747	Tresteg u.t.	Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
Ti 20.03 Kl 17.00	Innestevne høyde uten tilløp	13-19 år	Nesodden IF
Ma 26.03 Kl. 19.00	Kretsstevne innendørs Østli skole	Alle klasser: hø u/tilløp og le u/tilløp	Oppegård IL Kontaktlf. 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.asket-skiklubb.no/friidrett
Sø 1.4. - Ma 9.4.	PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE – PÅSKE -- PÅSKE		
Lø 14.04 Kl. 14.00	Stomperudkarusellen 1. løp Sørum Skole Startkont.: Voksen alternativ kr. 350,- Kun voksen alt. løp 1+2 kr. 250,- Jenter og gutter kr. 200,- Etteranmelding kr. 100,- ekstra Enkeltløp i alle klasser kr. 150,-	Klasser: G/J 11-12, G/J 13-14, G/J 15-16, MS/KS 17-34, veteranklasser. Distanser: Jenter/Gutter: 1,5 km veiløp Alle: 5 km veiløp (kontrollmålt)	Sørum IL Thor Sandness mob: 93 67 81 83 Hjemmeside: www.sorumil.no
Lø 14.4. Sø 15.4.	NM terrengløp kort løype NM terrengstafett		Strandebarm IL
Sø 15.04 Kl. 16.00	Innendørsstevne i Bjertneshallen Påmelding 15 min før stevnestart	G/J 10-MS/KS Høyde u/t, lengde u/t, kule	Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
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,- Etteranmeldingsgebyr kr. 50,- ved påmelding løpsdagen (ikke barn/funksjonshemmede) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	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
Sø 22.04. Kl. 1300	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: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On	Kretsstevne	Alle klasser: 1000m og spyd	Oppegård IL

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

25.04 Kl. 18.00	Sofiemyr stadion Startkont.: 40,- pr. øvelse	G/J 10-14 år: liten ball	Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 25.04 Kl 18.00	Fjellhamarstafetten for ungdom Start og mål ved Metro Senter Påmelding med startkontingent kr. 500,- pr lag innen 20.april	Klasse mix ungdom 11 – 15 år 2 jenter og 3 gutter eller 3 jenter og 2 gutter (født 1997-2001) Etapper: 1. 160 m 2. 600 m 3. 740 m 4. 530 m 5. 260 m	Lørenskog FIL Påmelding til postboks 402 – 1471 Lørenskog Mer info på vår hjemmeside: www.lorenskogfil.no Eller e.post til lorenskogfil@bluezone.no eller mobil 957 89 519 og 975 21 144
On 25.04 Kl 19.00	Fjellhamarstafetten Start og mål ved Metro Senter Påmelding med startkontingent kr. 1000,- pr lag innen 20.april	Klasser: Kl.1 Menn senior Kl.2 Menn junior f.1990-97 Kl.3 Menn veteran Kl.6 Kvinner senior Kl.7 Kvinner junior f.1990-97 Kl.8 Kvinner veteran Kl.MB Menn bedrift Kl.KB Kvinner bedrift Kl.MIX Sammensatte lag Etapper: 1. 1550m flat og slak oppover 2. 600m flat 3. 920m slak ned/ kort brattopp 4. 1340m flat 5. 530m flat 6. 260m flat	Lørenskog FIL Påmelding til postboks 402 – 1471 Lørenskog Mer info på vår hjemmeside: www.lorenskogfil.no Eller e.post til lorenskogfil@bluezone.no eller mobil 957 89 519 og 975 21 144
Tors 26.04 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 1.løp		
L.ø 28.4.	.Sentrumsløpet Oslo		IL i BUL
Sø 29.04 Kl 12.00	Innendørsstevne Bjertneshallen	Høyde u/t alle klasser Lengde u/t alle klasser Kule alle klasser	Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
Ti 01.05 13:00	Bruvollenstafetten Bruvollen, Blaker Påmelding innen 26. april	Stafett Gutter/jenter, junior, senior, veteran	Blaker IL Bjørn Gloslie Tlf. 63829372/91761857 brustaff@online.no Bank: 1321 62 19656 Startkont. kr. 550,-/650,-
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: diskos, kule, spyd. (Høyde STRØKET) J/G 17-18: spyd Jr/Sen/Vet.: diskos, kule, spyd.	Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

		(Høyde STRØKET)	Kontnr: 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/friidrett/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. Fra 15 år: 100 m, 600 m	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
To 03.05 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 2.løp		
Lø 05.05. Kl. 1300	Romeriksstafetten. Romerike friidrettsstadion. Påmeldingsfrist innen 1. mai. Startavgift er kr. 450,- pr. lag. , som sendes til ; Strømmen IF- friidrett / v Lars Dahle Ragnhild Jølsensvei 37 E, 2006 Løvenstad Konto 1310.16.68066	Etapper: 1. 13-14 ÅR, 260 m 2. 15-19 ÅR, 290 m 3. 11-12 ÅR, 190 m 4. 15-16 ÅR, 450 m 5. 13-14 ÅR, 110 m 6. 11-12 ÅR, 150 m Tartan, grus, gress og litt asfalt.	Strømmen IF/Minerva IS Påmelding til: STÅLE SILJUBERG KURLANDSÅSEN 51E 2006 LØVENSTAD TLF: P:67 975384 MOB: 996 11 492 E-MAIL: stale.siljberg@getmail.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/friidrett/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
Ti 08.05 Kl. 19.00	Stomperudkarusellen 2. løp Sørum Stadion Startkont.: Voksen alternativ kr. 350,- Kun voksen alt. løp 1+2 kr. 250,- Jenter og gutter kr. 200,- Etteranmelding kr. 100,- ekstra Enkeltløp i alle klasser kr. 150,-	Klasser: G/J 11-12, G/J 13-14, G/J 15-16, MS/KS 17-34, veteranklasser. Distanser: Jenter/Gutter: 1,2 km veiløp Alle: 10 km veiløp (kontrollmålt)	Sørum IL Thor Sandness mob: 93 67 81 83 Hjemmeside: www.sorumil.no
On 9.05 Kl 18.30	Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30	60 m, liten ball, spyd, lengde Klasser ifølge øvelsesutvalget	Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com
To 10.05	TINE-stafetten Påmelding iflg. egne retningslinjer	6. -9. klasse: 8x200m	Flere arr.
To 10.5 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 3.løp		
To 10.05. 18.00 (rekrutt kl.1700)	Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr.50 pr delt (16+) AVLYST PGA VÆRFORHOLD	16 år og eldre: ku, sl Rekrutt: 11 år og eldre: ku	Heggedal FIK, Arne Sæther - 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

			IK Tjalve
Lø 12.5.	Holmenkollstafetten		
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
Ma 14.05 Kl. 1810	BDO-mila Eineåsen Skianlegg på Gullhaug, Bærums Verk Gratis påmelding.	0-10 år: barneløype 400 m Øvrige distanser: 5 km – eget tempo. 1 mil – eget tempo 1 mil – konkurranseklasse.	IL Tyrving (tekn.arr.) Påmelding; http://bdo.no/no/Aktiviteter/PAMELDING-BDO-MILA-2012/ (velg "Oslo")
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. 11.00	Nesøyalekene/ Lagseriestevne 1. Nesøya stadion. påmeldingsfrist 15.05. 7-10: kr 100 for deltakelse i alle øv. 11- 16 år, kr 60 pr øvelse.	J/G 7 - 12 år: 60m, lengde, 500m vei/terreng J/G 7 – 16 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		Ullensaker Kisa IL
Lørdag 19.05 Ca kl 16.00	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	Ullensaker Kisa IL Friidrett Nils Kr. Wiig: nils.wiig@gmail.com 95083927 Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Lørdag 19.05 Ca kl 16.00	Karuselløp 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. 16.00	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, 400 m Veteraner: 100 m, lengde, kule, stav	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Sø 20.05 Kl 12.00	Skaubygdaløpet, På skogsveier i Nordre Frogn. Skaubygda IL. 21,1 km. forhåndspåmelding kr. 250,-, påmelding løpsdagen kr 400. 7 km: forhåndspåmelding kr. 200,-, påmelding løpsdagen kr 250.	21,1 km: 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-29 år og deretter 5 års klasser. 7 km: 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-29 år og deretter 5 års klasser. Barneløp 200 m: 0-6 år, 600 m: 7-9 år og 10-11 år.	Forhåndspåmelding via www.skaubygda.no senest fredag 18. mai, eller ved fremmøte løpsdagen senest 30 minutter før start. All betaling ved avhenting av startnummer løpsdagen.

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	<p>”Åpen løype” kr 100, barneløp kr. 50,-. Familiepåmelding (minimum 3 pers. fra samme husstand): forhåndspåmeld. kr. 400,-, påmelding løpsdagen kr 500.</p> <p>Kun kontant betaling.</p>	<p>Åpen løype: en klasse.</p>	
<p>On 23.05 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00</p>	<p>Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.</p>	<p>J/G 10-14: Stav, 60m, høyde, kule J/G 15-veteran: Stav, 100m, lengde, spyd</p>	<p>Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258</p>
<p>On 23.05 kl. 18.30</p>	<p>Driv-karusellen Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp</p>	<p>Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km</p>	<p>Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no</p>
<p>On 23.05 Kl. 1800</p>	<p>Fornebuløpet. Mosjonsløp. Påmelding: www.fornebulopet.no</p>	<p>Distanser: 400 m (barn) 3 km (10-11, 12-13, 14-15) 5 km (16-17, 18-19, 20-22, 23-34, veteran klasser) 10 km (16-17, 18-19, 20-22, 23-34, veteran klasser)</p>	<p>Friidrettens Venner, IL Tyrving, Snarøya Sportsklubb Påmelding: post@fornebulopet.no Kontaktperson 1: Odd Grønli, Mobil +47 90088592, Kontaktperson 2: Stein Rohde-Hanssen, Mobil +47 90018080</p>
<p>On 23.05 Kl 18.00</p>	<p>Kretsstevne løp Føyka Påmeldingsfrist 22.05</p> <p>Påmelding via Min idrett/Sportsadmin. startkontingent kr. 50,-</p>	<p>J/G 10-12 år: 60m, 80m G/J 13-14 år: 80m, 100m G/J 15-19 år + KS/MS: 100m, 300m, 3000m</p>	<p>Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett</p>
<p>23.05 Kl 18.30</p>	<p>Eidsvollkarusellen Sportshytta NEIL, Stensby Startkontingent for hele karusellen er kr. 200,- Premieutdeling etter siste løp – premier til alle!</p>	<p>løpslengder 0-6 år ca 400 m 7-10 år ca 800 m 11-12 år ca 1 km 13-14 år ca 2 km 15-16 år ca 2 km 17-20 år ca 2-8 km Senior ca 2-8 km veteran(50+) ca 2-8 km <i>løpslengder varierer i alle fire løp.</i></p>	<p>Forhåndspåmelding med navn og fødselsår til a-tenold@online.no (frem til 20.mai). Etteranmelding er mulig fra kl 17.30-18.00 før hvert løp.</p>
<p>To 24.05 Kl 18.00</p>	<p>Lagseriestevne F1 Sofiemyr stadion</p>	<p>Lagseriestevne: J 10-14: le, sp og 600m G 10-14: hø, sp og 600m G/J 15-17: sp</p>	<p>Oppegård IL Kontakttlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no</p>
<p>To 24.05 Kl 18.30</p>	<p>Skaubygdakarusellen 4.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.</p>	<p>200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km</p> <p>Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid;</p>	<p>Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.</p>

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

			12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	
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	Romerikslekene Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 19.05		G/J 7-19/ KS / MS: Øvelsesutvalg: http://friidrett.forbundetonline.no/stevner/terminliste/Sider/Terminliste-helelandet.aspx?w=CompetitionCalendar&c=CompetitionInfo&d=EventId 278459	www.romerikslekene.com Lørenskog FIL Minerva IS Strømmen IF Påmelding; Online E-post: romerikefs@gmail.com
Ti 29.05 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	KM i terrengløp Driv-plassen Kr 100 i startkontingent Påmeldingsfrist 1.mai	Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km	Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no
On 30.05 Kl. 17.30	Lagseriestevne. Ski Idrettspark Påmelding og frister iflg. egne retningslinjer for lagseriestevne (se AFIKs årbok)		G 10-14: 60m, lengde, liten ball J 10-14: 60m, lengde, liten ball NB! Aldersgruppen yngre enn 10 år kan delta i stevnet, men teller ikke i lagserien	Ski IL Friidrett v/Grunde 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.	KM jenter/gutter 1.dag Bislett stadion		KM-øvelser for Akershus: Klassene 15-19 år	IL i BUL
To 31.05. 18.00 (rekrutt kl.1700)	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	Skaubygdakarusellen 5.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.		200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

		<p>lister.</p> <p>10 - 11 år 600m m/tid;</p> <p>12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid</p> <p>16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.</p>	
<p>To 31.05 Kl. 1800</p>	<p>Kretsstevne. Berger stadion, Nesodden. Påmelding 15min før start.</p>	<p>7-9år: 60m, Lengde, Kast liten ball. J/G 10-14år: 60m for 10-12år, 100m for 13 og 14år, 600m Høyde, Slegge.</p>	<p>Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett</p>
<p>Lø 2.6. Sø 3.6.</p>	<p>Bislettlekene AVLYST</p>		<p>SK Vidar</p>
<p>Lø 02.06 Kl 11.00</p>	<p>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)</p>	<p>G/J 10-13: 60hk, 600m, le, ku G/J 14-19: 200m, 1500m, hø, sp KS/MS: 200m, 1500m, hø, sp</p>	<p>Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlek@online.no http://askerlekene.no</p>
<p>Lø 02.06 Kl 12.00</p>	<p>Mistbergløpet For informasjon og påmelding se www.mistberglopet.no Etteranmelding er mulig inntil en time før start på løpsdagen.</p>	<p>-0-10 år (uten tidtakning) 630 meter, 60 m stigning Startavgift 50 kr. - 11-13 år 2750 meter, 185 m stigning Startavgift – 100 kr - Mosjonsklasse (uten tidtakning) 6600 meter, 460 m stigning Startavgift – 100 kr. - Konkurransklasser fra 14 – 15 år Start ved 6600 meter, 460 m stigning , Startavgift – 200 kr. (nærmere info om klasseinndeling på www.mistberglopet.no)</p>	<p>Nordre Eidsvoll IL http://www.mistberglopet.no/kontakt.aspx</p>
<p>Sø 03.06 (kl. 14.30)</p>	<p>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)</p>	<p>G/J 10-14: 4x60m, 4x600m G/J 15-19: 4x100m, 3x800m KS/MS: 4x100m, 3x800m</p>	<p>Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlek@online.no http://askerlekene.no/</p>
<p>Sø 03.06 Kl 11.00</p>	<p>Askerlekene Føyka Påmelding 27.05</p>	<p>G/J 10-13: 60m, hø, di G/J 14-19: 60m, le, ku, di KS/MS: 60m, tr, di, ku</p>	<p>Asker Sk. Friidrett Se 02.06</p>

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

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
05.06 Kl 18.30	Eidsvollkarusellen Feiring Skole Startkontingent for hele karusellen er kr. 200,- Premieutdeling etter siste løp – premier til alle!	løpslengder 0-6 år ca 400 m 7-10 år ca 800 m 11-12 år ca 1 km 13-14 år ca 2 km 15-16 år ca 2 km 17-20 år ca 2-8 km Senior ca 2-8 km veteran(50+) ca 2-8 km <i>løpslengder varierer i alle fire løp.</i>	Forhåndspåmelding med navn og fødselsår til a-tenold@online.no (frem til 20.mai). Etteranmelding er mulig fra kl 17.30-18.00 før hvert løp.
Ti 05.06 Kl. 19.00	Stomperudkarusellen 3. løp Sørum Stadion Startkont.: Voksen alternativ kr. 350,- Kun voksen alt. løp 1+2 kr. 250,- Jenter og gutter kr. 200,- Etteranmelding kr. 100,- ekstra Enkeltløp i alle klasser kr. 150,-	Klasser: G/J 11-12, G/J 13-14, G/J 15-16, MS/KS 17-34, veteranklasser. Distanser: Jenter/Gutter: 800 m bane Alle: 800 m bane	Sørum IL Thor Sandness mob: 93 67 81 83 Hjemmeside: www.sorumil.no
Ti 06.06 Kl. 18.00	Halmsås Trimkarusell 1. løp Vøyen (Greniskogen) Startkontingent kr,75,- pr.start. Familie kr.125 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.	Distanser: 1,5 km 4 km	Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com
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 Kontonr: 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
Ons 06.06 Kl 17.00	Ministevne Nadderud stadion Det er gratis, med påmelding på stedet ved konkurransestart.	Høyde uten tilløp Lengde uten tilløp, menn senior og kvinner senior. Starter med H.U.T. deretter L.U.T.	IL Tyrving For mer info kontakt Morten Haave på mnyaave@gmail.com eller tlf 45293450.
To 07.06 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 6.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp:	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	Kr.50,- Under 20 år gratis.	og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	alle løp.
To 07.06	Bislett Games		Bislettalliansen
Fr 8.6. Lø 9.6.	Donald Duck Games		Bislettalliansen
Lø 09.06 Kl 13.00	Gjerdrumsmila, Gjerdrum IL Startkontingent <input type="checkbox"/> 10 km er deltageravgiften kr. 150,- <input type="checkbox"/> 5 km er deltageravgiften kr. 100,-.	Distanser <input type="checkbox"/> 10 km fra 14 år og eldre med tidtaking <input type="checkbox"/> 5 km (med og uten tidtaking).	Påmelding skjer elektronisk på www.gil.no . Deltageravgiften må være innbetalt til konto nr: 1623.20.06483 for at påmeldingen skal være gyldig. Info: gjerdrumsmila@gft.no , eller ta kontakt med Nils Fisketjønn (GIL) på mobil 930 55 825.
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
Lø 09.06. fra kl 15:00	Opp Kantebakk Motbakkeløp Jordbru-Ramsås Påmelding innen 7. juni kl. 21:00 Kr. 150,- (Etteranmeldinger kr. 200,-)	Klasseinndeling: 12, 13, 14, 15, 16-17, 18-19. Deretter 5 års klasser Løpslengde ca 2 km.	IL Jutul www.jutul.net For påmelding: https://www.deltager.no/opp_kantebakk
Lø 9.6. Kl. 10.00	Norsk spydgalla dag 1 Romerike friidrettsstadion, Lillestrøm	J/G 14, J/G 15, J/G 16-17, J/G 18-19, MS/KS Yngste klasse: Spyd / liten ball Andre klasser: Spyd / spyd feil arm	Minerva IS Kontakt: Pål Berntsen pb@spyd.no
Sø 10.6. Kl 10.00 (Senior kl. 16.00)	Norsk spydgalla dag 2 Romerike friidrettsstadion, Lillestrøm	J/G 10-11, J/G 12-13: liten ball / spyd MS/KS: spyd	Minerva IS Kontakt: Pål Berntsen pb@spyd.no
Ma 11.06 Kl. 18.00	Kretsstevne Ås stadion Påmeldingsfrist: 10.06 (7-9 år starter kl. 17:30)	J/G 7-9 år: 40 m, høyde G/J 10-12 år: 40m Alle klasser fra 10 år: korthekk, 200m, tresteg.	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	Startkontingent kr 50 pr øvelse	G/J 10-14: Liten ball, 4x 60 m stafett (10-12 / 13-14). J/G 13-18: 80 m, 1000m. kule Junior/senior/veteran: Kule, 1000m	
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 13.06 Kl. 1800	Kretsstevne Romerike Friidrettsstadion, Påmeldingsfrist 12.06	G 10-15: 60m hekk, 200m, kule, høyde J 10-15: 60m hekk, 200m, kule, lengde	Minerva IS Påmelding; Online E-post: minerva_is@yahoo.no Tlf.: 41660545
On 13.06 Kl. 18.00	Halmsås Trimkarusell 2. løp Herbergåsen (Opaker) Startkontingent kr,75,- pr.start. Familie kr.100 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.	Distanser: 1,5 km 4 km	Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com
To 14.06 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 7.løp (innlagt klubbmesterskap) Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.
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	KV, MV: slegge, vektkast	Heggedal FIK, Arne Sæther - 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	kto.0532 4479440		
Fr 15.06 Lø16.06 Sø 17.06	DNB Tyrvinglekene	www.tyrvinglekene.no	IL Tyrving. Kirsten Larsen Tlf. 91854384 Mail: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
Lø 16.06. Fra 1530	Blomstermila Drøbak sentrum Påmelding innen 15.juni: https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?formkey=dEpyZVhyWTZY_SzNJdk9idXBoaVFsUkE6MA Startkontingenter: - Blomsterknoppen (500m kun barn) kr 50 - 5km Trim (uten tidtaking) kr 175 - 5km konkurranse (med tid) kr 200 - 10km konkurranse kr 250 - etteranmelding (samme dag) +50 kr	Blomsterknoppen for de yngste, ca 500 meter. 5 km med eller uten tid (trim) 10 km på tid	Drøbak-Frogn IL http://idrett.speaker.no/organization.asp?WCI=wiKlubbKassaNews&WCU=1252554&CatId=106151
Lø 16.06. Kl 1230 (barn, trim) Kl 1400 (konk.)	Åneskøl Opp Motbakkeløp i Åneskollen, Feiring Påmelding innen 14.juni: http://timing.quick.no/index.php?page=PaameldingNew&event=942 Startkontingenter: - Konkurransklasse: kr 200,- - Trimklasse: kr 100,- - Barneklasse: kr 50,- - etteranmelding konkurranseklasse (samme dag) +100 kr Deltakermedalje til alle. Klassevinnerne premieres spesielt. Pengepremier til de tre beste dame- og herreløperne. (2000/1000/500).	Klasser: Ungdom 12-15, junior 16-20, 21-39 år, 40 år og videre med 10-årsintervaller. Trimklasse Barneklasse	Feiring IL Kontakt: nestleder@feiringil.no
Sø 17.06.	Jubileumsterrenløp 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.	Alle klasser: spyd 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
On 20.06 Kl. 18.00	Halmsås Trimkarusell 3. løp Skogbygda skole Startkontingent kr,75,- pr.start. Familie kr.100 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.	Distanser: 1,5 km 4 km	Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com
To 21.6. Fr 22.6 Lø 23.6 Sø 24.6.	Veidekkelekene		Lillehammer IF

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Sø 24.6.	Løpsstevne Nadderud stadion	KS: 3000 m	IL Tyrving
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/friidrett/asil
Ti 3.7.	Hyundai Grand Prix, Lillestrøm Games (elitestevne)	http://www.friidrett.no/hyundai/lillestrom/Sider/Lillestrom.aspx	Romeriksalliansen
To 5.7 Kl 1800	Sommerstevne (kretsstevne) Berger stadion, Nesodden. Online påmelding: 4.7. AVLYST	10 og eldre: 200mh/300mh/400mhekk Stav, Slegge.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Lø 7.7- Ma 9.7	VU-spelen		Göteborg http://vuspelen.web.surftown.se/
To 12.7	Oslos sommerstevne 1 Sportsplassen Kr 100 pr øvelse	MS/KS: 100 meter 200 meter 800 meter 5000 meter Lengde Spyd	Bækkelagets SK
Sø 15.07. Kl. 1500	Sommerhoppstevne. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist ved stevnestart. Gratis	KS/MS. Høyde	IL Tyrving Morten Haave Tlf. 45293450 Mail: mnhaave@gmail.com www.tyrving.com
Ma 16.07. Kl. 1915	DNB sommerstevne. Berger stadion. Påmelding online eller på banen senest 30min før start øvelsen. Ingen startkontingent	1915: 200mhekk (alle klasser 10 år og eldre). 1930: 400m hekk (for 15år og eldre). 1945: Slegge (alle klasser 10år og eldre).	Nesodden IF Stig Roar Husby
Ti 17.07.	Oslos sommerstevne 2 Bislett stadion Kr 100 pr øvelse	MS/KS: 100 meter 100 meter hekk 400 meter 1500 meter Kule Stav Tresteg	OFIK
Lø 21.7 Sø 22.7.	Nordisk-baltisk U23-mesterskap	http://www.nordicbaltic-u23.no/	Ull-Kisa IL
Ma 23.07. Kl. 1700	Sommerkaststevne. Idrettshøgskolen, Oslo. Påmelding på banen ved stevnestart. Ingen startkontingent	Øvelser: Slegge (MS/KS, MJ/KJ) Diskos (MS/KS, MJ/KJ) Kule (MS/KS) Etter kastøvelsene: lengde uten tilløp (MS/KS, MJ/KJ)	IL Tyrving. Jo Nesse
Ti 24.07.	Oslos sommerstevne 3 Bislett stadion Kr 100 pr øvelse	MS/KS: 100 meter 200 meter 800 meter 3000 meter 10 000 meter Diskos Høyde	OFIK
On	Kretsstevne u/premiering. Ski	J/G 10: 80m, høyde, slegge	Ski IL Friidrett v/Grunde

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

25.07 Kl. 18.00	Idrettspark Påmelding på banen – innen 17.30 Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	J/G 11-14: 200m, høyde, slegge J/G 15-17: 200m, 3000m, tresteg, spyd Jr/Sen/Vet: 200m, 3000m, tresteg, spyd	Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
Fr 27.7. Lø 28.7. Sø 29.7.	Junior-NM		Sigdal FIK
On 01.08. Kl. 1800	Ferie-HUT. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist ved stevnestart. Gratis	13 år - veteran. Lengde uten tilløp.	IL Tyrving Morten Haave Tlf. 45293450 Mail: mnhaave@gmail.com www.tyrving.com
Sø 05.08. 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
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 Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 08.08 Kl. 18.00	Halmsås Trimkarusell 4. løp Vøyen (Greniskogen) Startkontigent kr,75,- pr.start. Familie kr.125 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.	Distanser: 1,5 km 4 km	Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com
To 09.08. 18.00 (rekrutt kl.1700)	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
To 09.08. Kl. 1800	Ferie-HUT. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist ved stevnestart. Gratis	13 år - veteran. Høyde uten tilløp, deretter Lengde uten tilløp.	IL Tyrving Morten Haave Tlf. 45293450 Mail: mnhaave@gmail.com www.tyrving.com
Lø 11.08 Kl 11.00	DNB Skilekene 2012. Nasjonalt stevne. Ski Idrettspark Påmeldingsfrist: 08.08. Startkontingent: Kr 70 pr. øvelse. Kontonr: 0530.58.51258	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 KS: spyd. MS/KS: 800m G/J 10-17 har enkeltaldersklasseinndeling.	Ski IL Friidrett v/Karl Jacob Gåsemyr Tlf: (p) 958 82 091 e-post: kajagas@online.no
Sø 12.08.	NM i motbakkeløp		Rosendal TL
Ma 13.08. Kl 18.00	KM senior 1.dag Bislett stadion Online påmelding. FRIST: 12/8	MS: 100m – 400m – 1500m – 110m hk –3000m hinder – høyde – tresteg – kule – diskos.	KFUM-kameratene, v/Hans-Kristian Sætrum, Frydenbergbakken 24, 0575

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	Kr. 100,- pr. øvelse sendes bg. 0530 38 67009 Etteranmelding + kr.50,-	KS: 100m – 400m – 1500m – 100m hk –3000m hinder – høyde – tresteg - kule – diskos.	Oslo Tlf.: 906 14 764 E-post: hkr.satrum@dnb.no Internett: www.n3sport.no/friidrett/KFUM
Ma 13.08. Kl 18.30	Sprintstevne Romerike friidrettsstadion Ingen startavgift	MS: 100m KS: 100m	Minerva IS Jørn Aaltvedt
Ti 14.08 Kl. 19.00	Stomperudkarusellen 4. løp Sørum Stadion Startkont.: Voksen alternativ kr. 350,- Kun voksen alt. løp 1+2 kr. 250,- Jenter og gutter kr. 200,- Etteranmelding kr. 100,- ekstra Enkeltløp i alle klasser kr. 150,-	Klasser: G/J 11-12, G/J 13-14, G/J 15-16, MS/KS 17-34, veteranklasser. Distanser: Jenter/Gutter: 2 km terreng/vei Alle: 9 km terreng/vei	Sørum IL Thor Sandness mob: 93 67 81 83 Hjemmeside: www.sorumil.no
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 16.08 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 8.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.
To 16.8 Fr 17.8 Lø 18.8. Sø 19.8.	Norway Games		IK Tjalve http://norwaygames.no/
Sø 19.08	Bærums Verk-løpet Påmelding: https://www.deltager.no/bv-lopet2012	Se invitasjon: http://idrett.speaker.no/Downloads/163975/docs/Invitasjon_2012.pdf	Bærums Verk IF
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

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

<p>Ma 20.08 Kl 18.30</p>	<p>Eidsvollkarusellen Skistua, Eidsvoll Verk Startkontingent for hele karusellen er kr. 200,- Premieutdeling etter siste løp – premier til alle!</p>	<p>løpslengder 0-6 år ca 400 m 7-10 år ca 800 m 11-12 år ca 1 km 13-14 år ca 2 km 15-16 år ca 2 km 17-20 år ca 2-8 km Senior ca 2-8 km veteran(50+) ca 2-8 km <i>løpslengder varierer i alle fire løp.</i></p>	<p>Forhåndspåmelding med navn og fødselsår til a-tenold@online.no (frem til 20.mai). Etteranmelding er mulig fra kl 17.30-18.00 før hvert løp.</p>
<p>On 22.08 Kl. 18.00</p>	<p>Halmsås Trimkarusell 5. løp Vøyen (Greniskogen) Startkontingent kr,75,- pr.start. Familie kr.125 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.</p>	<p>Distanser: 1,5 km 4 km</p>	<p>Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com</p>
<p>On 22.08 Kl 18.00</p>	<p>Utvidet lagseriestevne Nadderud Stadion Påmelding online innen 19. aug. Kr 50 i startkontingent fra 15 år samt for utøvere fra andre kretser.</p>	<p>10-14 år: 60 meter hekk (G14 80 meter hekk), 600m, høyde, kule. Fra 15 år: 300/400 meter hekk, 100, 200, 800, spyd, tresteg.</p>	<p>IL Tyrving</p>
<p>On 22.08 Stav: 17.15 Øvrige: 18.00</p>	<p>Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.45 (Stav) og 17.45 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.</p>	<p>J/G 10-14: Stav, 60m, lengde, kule J/G 15-17: 100m, 800m, høyde, spyd Jr/Sen/Vet: 100m, 800m, høyde, spyd</p>	<p>Ski IL Friidrett v/Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258</p>
<p>On 22.08 Kl 18.30</p>	<p>Kretsstevne Årnes stadion Påmeld fra kl 17.30</p>	<p>60 m, 100 m, liten ball, kule, høyde Klasser ifølge øvelsesutvalget</p>	<p>Raumnnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com</p>
<p>To 23.08 Kl 18.30</p>	<p>Skaubygdakarusellen 9 løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.</p>	<p>200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.</p>	<p>Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.</p>
<p>To 23.08 Kl 1800 (7-9 pr) Kl 1900 (10 år+)</p>	<p>DNB friidrettskarusell Berger stadion, Nesodden Online påmelding: 22.08.</p>	<p>7-9år: 60m, Lengde, Kast l/ball. 10 og eldre: 200m, Tresteg, Spyd. 13 år og eldre: 100m</p>	<p>Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett</p>
<p>To 23.08</p>	<p>Kretsstevne Jessheim Friidrettsstadion</p>	<p>Veteraner: alle kastøvelser.</p>	<p>Ullensaker Kisa IL Friidrett</p>

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

kl. 11.00	Påmelding 30 min før start Ingen startkontigent		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 startkontigent	J/G 10-14 år: 60 m hekk, 600 m, høyde, lengde, kule, stav J/G 15-19år, KS/MS og veteraner: 150 m, 300 m hekk, 3000 m, lengde, kule, spyd, stav.	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 12.30 (slegge / diskos på Østre Greverud kl 11)	Oppegårdlekene Sofiemyr stadion (slegge og diskos på Østre Greverud kl. 11.00) Påmeldingsfrist: 24.08. 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 Funk.h.: 60 meter, lengde, lb	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
Ma 27.08 Kl. 18.00	Utvidet lagseriestevne AB3 Føyka Påmeldingsfrist 26.08 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.asket-skiklubb.no/friidrett
Ti 28.08 Kl. 18.00	Stomperudkarusellen 5. løp Sørum Stadion Startkont.: Voksen alternativ kr. 350,- Kun voksen alt. løp 1+2 kr. 250,- Jenter og gutter kr. 200,- Etteranmelding kr. 100,- ekstra Enkeltløp i alle klasser kr. 150,-	Klasser: G/J 11-12, G/J 13-14, G/J 15-16, MS/KS 17-34, veteranklasser. Distanser: Jenter/Gutter: 600 m bane Alle: 3 km veiløp	Sørum IL Thor Sandness mob: 93 67 81 83 Hjemmeside: www.sorumil.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, lb J/G 10-16 år: 100m, hø, le, di J/G 17 år: diskos Hekk avlyst.	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
On 29.08 Kl 18.00	Lagseriestevne R3 Romerike friidrettsstadion Online påmelding 20.7. til 28.8. Ingen kontingent og ingen premiering for stevne.	Gutter 10-14 år: 60m-Lengde-Kule Jenter 10-14 år: 60m-Høyde-Slengball	Strømmen IF Ståle Siljberg e-post: stale.siljberg@gmail.no tlf: 99611492 www.strommenfriidrett.no
To 30.08 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 10.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

		<p>Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister.</p> <p>10 - 11 år 600m m/tid;</p> <p>12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid</p> <p>16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre</p> <p>løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.</p>	
<p>To 30.08. 18.00</p> <p>(rekrutt kl.1700)</p>	<p>Kastkarusell Heggedal kastarena 30 min før start kr 50 pr delt (16+)</p>	<p>16 år og eldre: ku, sl Rekrutt: 11 år og eldre: sl</p>	<p>Heggedal FIK, Arne Sæther – 66 79 74 20 arnesath@broadpark.no</p>
<p>Fr 31.08. kl. 18.30</p>	<p>Driv-karusellen Driv-plassen Påmelding på stedet fra kl. 18 40 kr per løp betales på stedet, 140 kr for 4 løp</p>	<p>Terrengløp for alle klasser, distanser fra 300 m til 3 km</p>	<p>Driv IL Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no</p>
<p>Fr 31.08. Kl 18.00</p>	<p>KM mangelkamp 10-14 år dag 1 Sportsplassen Påmeldingsfrist: 24/8 Kr. 200,- for 4-kamp og kr. 300,- for 6-kamp sendes bg.6001.06.61458 samme adr. E-post: jon.olav.viste@vikenfiber.no j.haraldseid@vikenfiber.no</p>	<p>G 10 (ikke KM)–11år 4-kamp: 60m – lengde – kule – 600m G 12 år. 4-kamp: 60m – høyde – kule – 600m <u>6-kamp: 1. dag:</u> G/J 13-14/15 år: 60m – lengde – kule (G/J 15 år – ikke KM)</p>	<p>Bækkelagets SK v/Jon Olav Viste, Dalheimvn.1, 0198 Oslo Mobil: 907 31 213 – Viste 22 68 89 60 p – Haraldseid</p>
<p>Lø 1.9. Kl 11.00</p>	<p>KM mangelkamp 10-14 år dag 2 Sportsplassen Påmeldingsfrist: 24/8 Kr. 200,- for 4-kamp og kr. 300,- for 6-kamp sendes bg.6001.06.61458 samme adr. E-post: jon.olav.viste@vikenfiber.no j.haraldseid@vikenfiber.no</p>	<p>J 10 (ikke KM)-11år 4-kamp: 60m – lengde – kule – 600m J 12 år. 4-kamp: 60m – høyde – kule – 600m <u>6-kamp 2. dag:</u> J 13-14/15 år: 60m hk – høyde – 600m G 13 år: 60m hk – høyde – 600m G 14-15 år: 80m hk – høyde – 600m</p>	<p>Bækkelagets SK v/Jon Olav Viste, Dalheimvn.1, 0198 Oslo Mobil: 907 31 213 – Viste 22 68 89 60 p – Haraldseid</p>
<p>Fr 31.8. Lø 1.9. Sø 2.9.</p>	<p>UM</p>		<p>Ask Friidrett</p>
<p>Lø 01.09 Kl. 10.00</p>	<p>Romerike 6-timers Jessheim Friidrettsstadion 6-timers løp Påmeldingsfrist 26.mai Etteranmelding til 18.8. hvis ledig plass. Max 150 deltagere</p>	<p>M/K 16-17, 18-19, 20-22, 23-34, 35-39 osv 5-årsklasser 6-timers løp og maraton.</p>	<p>Romerike Ultraløperklubb Olav Engen 90172776 oengen@broadpark.no</p>
<p>Sø 02.09 Kl 14.00</p>	<p>Dragsjøen Rundt Mosjonsløp Påmeld. innen 31.august Startkont. 0-14 år kr 50, øvrige kr 100 Og 50 kroner ekstra ved påmeld. på løpsdagen</p>	<p>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</p>	<p>Raumnes & Årnes IL Rolf Barbakken Tlf 63900861/92056100 Epost ra.friidrett@gmail.com</p>
<p>Ti 04.09.</p>	<p>Kretsstevne hopp. Nadderud stadion.</p>	<p>Alle fra 10 år. Lengde.</p>	<p>IL Tyrving. Kirsten Larsen</p>

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Kl. 1800	Påmeldingsfrist 28.08. Kr 50 pr. øvelse. Kto. 9235.17.25747.	Høyde. KS: tresteg.	Tlf. 91854384 Mail: friidrett@tyrving.no www.tyrving.no
On 05.09.	KM jenter/gutter 2.dag Bislett stadion	KM-øvelser for Akershus: Klassene 15-19 år	IL i BUL
On 05.09 Kl. 18.00	Halmsås Trimkarusell 6. løp Skogbygda skole Startkontigent kr,75,- pr.start. Familie kr.125 Påmelding ved start. Premiering etter fire fullførte løp.	Distanser: 1,5 km 4 km	Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com
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 06.09 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 11.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.
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) Enkeltløp kr. 100,- (ingen premiering)	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 vei/terreng	Se stevnet 21.4.
On xx.09 Kl. 19.00	Åpningsstevne på nye Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmeldingsfrist 01.09 Ingen etteranmelding AVLYST	MS/KS 100,400m,800m,lengde,spyd	Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
Fr 07.09. 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
Lø 08.09. kl. 14.00	Lørenskogløpet Kjennhallen •Barneløpet: kr. 50,	Konkurranselklasser: Kvinner og menn 5 km 12-14 år / 15-16 år / 17-18 år	Lørenskog FIL Asbjørn Ringstad

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	<p>•Joggen:kr 100, •Promenaden: kr 100, Konkurransklassene kr 200. FAMILIE (MAKS. 5 PERSONER, IKKE KONKURR.KLASSENE) KR. 300 *MEDLEMMER AV KONDIS FÅR KR. 25 I RABATT I KONKURRANSEKLASSENE</p> <p>Påmelding: https://www.deltager.no/participant/arrangement.aspx?id=52290 innen 1.9. kl 23.59</p>	<p>Kvinner og menn 10 km 19-22 år / 23-34 år / 35-39 år / 40-44 år / 45-49 år / 50-54 år / 55-59 år / 60-64 år / 65-69 år / 70-74 år / 75-79 år/80-84 år/85-89 år/90 år og eldre</p> <p>Barneløpet , under 12 år Joggen, alle 5km Promenaden, alle 5 km</p>	<p>Telefon 95789519 lorenskogfil@bluezone.no</p>
<p>Lø 08.09 Kl. 13.00</p>	<p>Årungen Rundt start fra UMB, Ås Påmeldingsfrist: 08.09</p> <p>Startkontingent kr 100 Etteranmelding kr 150</p>	<p>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</p>	<p>Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil</p>
<p>Lø 8.9. Kl. 1300</p>	<p>Mangenskogløpet Terrengløp</p>		<p>Aurskog-Høland FIL</p>
<p>Lø 8.9. Sø 9.9.</p>	<p>NCC-lekene</p>	<p>13-14 år</p>	<p>Romeriksalliansen</p>
<p>Lø 08.09 Kl. 13.00</p>	<p>Åpent klubbmesterskap Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmelding ½ time før start <i>AVLYST</i></p>	<p>/G 10-12: 60m, 600m, le, hø, ku, sp J/G 13-19: 100m, 800m, le, hø, ku, sp J/G 20-22: 100m, 800m, le, hø, ku, sp Sen/Vet: 100m, 800m, le, hø, ku, sp</p>	<p>Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pvesse@online.no Tlf. 99623231(m)</p>
<p>Lø 08.09 Kl. 14.00</p>	<p>Knartendilten / Damdilten Påmelding på mail eller ved start – Frem til 13.45 kr.50.- for Damdilten, Kr. 100 for Knartendilten, kr. 200 for familie</p>	<p>Damdilten: J/G – 0-12 (født t.o.m. 1999), ca 300m rundt dammen på Hvam vgs. Knartendilten: J/G 10-15 år, J/G jr 16-19 år, K/M 20 år og eldre, ca 4 km. ½ distanse for ungdom mellom 10 til 15 år hvis ønskelig. Trim: Alle aldre, ca 4 km trim fra Hvam vgs på Vei og i skogsterreng rundt Tomteråsen</p>	<p>Hvam IL Eyvind Martinsen - på 48093452 / 63902735 eller på e-mail: eymartin@online.no</p>
<p>Sø 09.09 Kl. 12.00</p>	<p>Skogbygda rundt Skogbygda skole Startkontigenter: 7 km kr 150 1,5 km kr 50 Påmelding til Arild Hagen eller Arne Moen innen 01-09-2007. Etteranmelding frem til kl 11,00 på skolen</p>	<p>NFIFs mosjonsklasser og klasse 7-11 år, pluss gåklasse u/tidtaking</p> <p>Distanser: 1,5 km 7 km Asfalt, grus, terreng.</p>	<p>Halmsås og Omegn Skilag Kontakt: Arild Hagen 45205610 halmsaas@hotmail.no Arne Moen 6390 7236/ 9179 2409 a-moen@hotmail.com</p>
<p>Ma 10.09 Kl. 18.00</p>	<p>Kretsstevne løp Føyka Påmeldingsfrist 9.9 <u>Ingen etteranmelding</u> Påmelding på Min idrett/Sportsadmin. startkontingent kr. 50,-</p>	<p>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</p>	<p>Asker Sk. Friidrett Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.no/friidrett</p>

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Ma 10.09 Kl 18.30	Eidsvollkarusellen Finstad skole Startkontingent for hele karusellen er kr. 200,- Premieutdeling etter siste løp – premier til alle!	løpslengder 0-6 år ca 400 m 7-10 år ca 800 m 11-12 år ca 1 km 13-14 år ca 2 km 15-16 år ca 2 km 17-20 år ca 2-8 km Senior ca 2-8 km veteran(50+) ca 2-8 km <i>løpslengder varierer i alle fire løp.</i>	Forhåndspåmelding med navn og fødselsår til a-tenold@online.no (frem til 20.mai). Etteranmelding er mulig fra kl 17.30-18.00 før hvert løp.
Ti 11.09. Kl. 1000	Skolemesterskap for ungdomsskolene i Bærum. Nadderud stadion	9. og 10. klasse i Bærum. 60m – 800m-lengde-høyde-kule-stafett.	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 <u>Ingen etteranmelding</u> 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.asket-skiklubb.no/friidrett
To 13.09.	KM jenter/gutter 3.dag Bislett stadion	KM-øvelser for Akershus: Klassene 15-19 år	IL i BUL
To 13.09 Kl 18.30	Skaubygdakarusellen 12.løp Sesongpris: Kr.200,-. Enkeltløp: Kr.50,-. Under 20 år gratis.	200m, 600m eller 1200m i Skaubygda Idrettspark. Skogsløyper: Lilla løype 3,7 km og blå løype 6,4 km Klasser: 0 - 6 år 200m u/tid. 7 - 9 år 600m m/tid - rangeres ikke i lister. 10 - 11 år 600m m/tid; 12 - 13 år og 14 -15år kan velge å løpe 600m, 1200m eller 3,7 km m/tid 16-17 år, 18 -19 år, 20 år og eldre løper 3,7 km eller 6,4 km skogsløyper m/tid.	Påmelding Skaubygda Idrettspark fra kl.16:30 på torsdager. En påmelding for alle løp.
Fr. 14.9 Lø 15.9. Sø 16.9.	Veteran-NM	35-100 år	Stavanger
Fr 14.09 Kl 17.00	KM 10-14 år dag 1 Sofiemyr stadion Startkont.: 75,- pr. øvelse Påmeldingsfrist 13.09.	J/G 10-14: høyde, kule, 600 meter, spyd (800 meter for J/G14)	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no
Lø 15.09 Kl 1100	KM 10-14 år dag 2 Berge stadion Online påmelding: 11.09.	J/G 10-14: 60 meter, 60 meter hekk (unntatt G14, 80 meter hekk), diskos, slegge, lengde, stav J/G 13-14: 1500 meter, tresteg	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: friidrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon: www.nesoddenif.no/friidrett
Lø	Nesøyaløpet	Barn:	Nesøya IL

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

15.09 Kl. 12.00 (barn) Kl. 13.00	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 tilleggsavgift pr. etteranmelding	500 meter 11-18 år, 19-24, 25-29, 30-34, deretter veteranklasser: 5 km og 10 km fellesstart	Erlend Eimhjellen www.nesoyail.no
Sø 16.09 Kl 1100	Lagseriefinale 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, kule.	Ås IL Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Ma 17.09. Kl 18.00	KM senior 2.dag Bislett stadion Online påmelding. FRIST: 16/9 Kr. 100.- pr. øvelse sendes bg. 0530 38 67009 Etteranmelding + kr.50.-	MS: 200m – 800m – 5000m – 400m hk – lengde – stav – spyd – 1000m stafett KS: 200m – 800m – 5000m – 400m hk – lengde – stav – spyd – 1000m stafett	KFUM-kameratene, v/Hans-Kristian Sætrum, Frydenbergbakken 24, 0575 Oslo Tlf.: 906 14 764 E-post: hkr.satrum@dnb.no Internett: www.n3sport.no/friidrett/KFUM
Ti 18.09. Kl. 1800	Kretsstevne hopp. Nadderud stadion. Påmeldingsfrist 15.09. 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 MS/KS: 60 m, 200 m	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 (rekrutt)	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

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

kl.1700)			
To 20.09.	Avslutningsdagene, dag 1 Bislett stadion		Oslo Friidrettskrets
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 Ung-karusell: 800 m vei/terreng 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: 6 km vei/terreng	Se stevnet 21.4.
Lø 22.09 kl. 11.00	Kretsstevne Jessheim Friidrettsstadion Online påmelding innen 20.09.12 Evt. etteranmelding innen kl. 10.30 stevnedagen. Ingen startkontingent (arrangeres i fbm. siste løp i UKI-karusellen)	G/J 10-14: Liten ball og høyde MS/KS: Spyd, Høyde, Lengde, Lengde uten tilløp, Kule	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: bodilasvino@gmail.com 99521263
Lø 22.09 Kl. 12.30	Motbakkeløpet 30-minuttersklubben 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.	Avslutningsdagene, dag 2 Bislett stadion		Oslo Friidrettskrets
Ti 25.09.	Stafettstevne Sofiemyr stadion	10-14 år: 1000 meter stafett 4*60 meter stafett	Oppegård IL
To 26.09.	Avslutningsdagene, dag 3 Bislett stadion		Oslo Friidrettskrets
On 26.09 Stav: 17.00 Øvrige: 17.30	Kretsstevne u/premiering. Ski Idrettspark Påmelding på banen – innen kl. 16.30 (Stav) og 17.15 (Øvrige) Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse.	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 e-post: grunde.vale@fno.no Kontonr: 0530.58.51258
On 26.9. Kl. 1830	Motbakkeløp Tævsjøen-Elgheia		Aurskog-Høland FIL
To 27.09.	Avslutningsdagene, dag 4 Lambertseter stadion		Oslo Friidrettskrets
To 27.09. 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: fridrett@tyrving.no www.tyrving.no
To 27.09 Kl 1800	Treningsstevne Berger stadion, Nesodden. Påmelding: ved stevnestart	7-9år: 60mhekk, Kast liten ball, Lengde.	Nesodden IF Stig Roar Husby. E-post: fridrett@nesoddenif.no Mobil: 99736373 For mer informasjon:

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

			www.nesoddenif.no/friidrett
Lø 29.09 Kl. 13.00	NM Terrengløp – 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 kontonr. 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.asket-skiklubb.no/friidrett
On 02.10 Kl. 18.00	Seriedugnad Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmelding 15 min før start <i>AVLYST</i>	Sen: 5000m,3000m hinder,dis, sp, ku (NB seniorredskaper)	Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
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 Kontonr: 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
Lø 13.10. Kl. 1100	Kretsstevne kast. Nadderud stadion. Påmelding innen 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, Terrengløp 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
Ti 16.10. Kl. 1600	Kretsstevne kast. Romerike friidrettsstadion.	Slegge og diskos kvinner og menn senior	Minerva I.S. Pål Berntsen, mail : pb@spyd.no
Sø 21.10 Kl. 12.00	Innendørsstevne i Bjertneshallen Påmelding 15 min før stevnestart	G/J 10-MS/KS Høyde u/t,lengde u/t,kule	Nittedal IL Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
Ti 23.10. Kl. 1600	Kretsstevne kast. Romerike friidrettsstadion.	Slegge og diskos kvinner og menn senior	Minerva I.S. Pål Berntsen, mail : pb@spyd.no
Lø 27.10.	KM halvmaraton https://www.deltager.no/vinterkarusellen_2013 (også Lørenskog FILs vinterkarusell, løp 1)		Lørenskog FIL
Sø 28.10	Innendørsstevne i Bjertneshallen	G/J 10-MS/KS	Nittedal IL

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

Kl. 12.00	Påmelding 15 min før stevnestart	Høyde u/t, lengde u/t, kule	Påmeld.: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, pwesse@online.no Tlf. 99623231(m)
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
Sø 28.10. Kl. 1000	Kretsstevne kast. Romerike friidrettsstadion.	Slegge kvinner og menn senior	Nittedal IL Keith Redford, mail : keith@conpart.no
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 04.11. ??	Team iCore Challenge Terrengstafett		Team iCore / AFIK
Lø 10.11. Kl. 1430	Vinterkarusellen på Romerike løp 2 Sørum skole https://www.deltager.no/vinterkarusellen_2013 Startkontingent: under 18 år 300, øvrigr 400, unntatt for Kondis-medlemmer: henholdsvis kr 275/375. Påmeldingsfrist 22. oktober, etteranmelding etter dette +100 kr	5 km. Kontrollmålt.	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen tlf. 975 21 144 eller Asbjørn Ringstad tlf. 957 89 519 Tekn.arr. Sørum IL
Sø 18.11 Kl. 11.00	Vintermaraton Jessheim Friidrettsstadion Startkontingent Kondismedl./ikkemedl. – Etteranmelding medl./ikkemedl. 10 km: 150/175 – 175/200 Maraton og halvmaraton: 300/350 – 400/450 Online påmelding: https://topptid.no/central_station/register/race/942	Klasser for aktiv/bedrift i alle øvelser Klasseinndeling: 16-19 år, 20-22 år og 23-34 år, deretter 5-års intervaller 10 km Halvmaraton Maraton	Ullensaker Kisa IL Friidrett Postboks 333, 2050 Jessheim Bodil Anthi Svinø: 99521263 bodilasvino@gmail.com Kontonr.: 1606 10 29056 Info: www.ullkisafridrett.no
Lø 01.12. Kl. 1430	Vinterkarusellen på Romerike løp 3 Løvenstad https://www.deltager.no/vinterkarusellen_2013 Startkontingent: under 18 år 300, øvrigr 400, unntatt for Kondis-medlemmer: henholdsvis kr 275/375. Påmeldingsfrist 22. oktober, etteranmelding etter dette +100 kr	3 km.	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen tlf. 975 21 144 eller Asbjørn Ringstad tlf. 957 89 519 Tekn.arr. Romerike Runners team
To 27.12 Kl. 12.00	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
To 27.12. Kl. 1830	Vinterkarusellen på Romerike løp 4 Løvenstad https://www.deltager.no/vinterkarusellen_2013 Startkontingent: under 18 år 300,	7 km.	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen tlf. 975 21 144 eller Asbjørn Ringstad tlf. 957 89 519 Tekn.arr. Ull/Kisa IL

Terminliste i Akershus Friidrettskrets 2012. Endringer siden 1. versjon = fiolett skrift.

	Øvrigr 400, unntatt for Kondis-medlemmer: henholdsvis kr 275/375. Påmeldingsfrist 22. oktober, etteranmelding etter dette +100 kr		
--	--	--	--

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