



Medvindstevne/KM 100m og korthekk NA-karusell 5. august kl. 12.00

Vi inviterer alle raske sprintere og hekkeløpere til friske dueller i Overhalla ILs **medvindstevne, lørdag 5. august kl. 12.00 på Svenningmoen idretts- og fritidspark, Overhalla.** 100 meter og korthekk er også KM-øvelser for Nord-Trøndelag FIK.

Stevnet kombineres med stevne i NA-karusellen.

Vi legger til rette for optimale forhold ved å kunne bruke begge langsiden til sprintløpene og tilbyr også lengdetilløp i medvind.

MEDVINDSTEVNE

med innlagte KM-øvelser for Nord-Trøndelag FIK (KM-øvelser uthevet):

15-19 år: **100 m – 80/100/110 m hekk** – 800 m – lengde – kule (samme øvelser som i NA-karusellen)
Menn/kvinner senior: **100m – 100/110m hekk** – 200m – 800m – lengde – kule

Det settes opp KM-finaler i enkeltklasser dersom deltakerantallet tilsier det.
Det gis dessuten anledning til ekstraløp på 100 meter og hekkeløp for dem som ønsker det.
Det er seks forsøk i lengde og kastøvelsene.

PREMIERING:

Deltakerpremier til alle.
Bestemannspremier på kr. 2500,- for beste seniorresultat for kvinner og menn (også resultater oppnådd av utøvere i klassene 15-19 år kan telle)

NA-KARUSELLEN

Stevnet er det tredje av fem stevner som inngår i årets NA-karusell

8 – 10 år: 40m – lengde – liten ball
11 – 14 år: 60 m - 60/80 m hekk - 600 m – lengde - kule
15 – 19 år: 100 m – 80/100/110 m hekk – 800 m – lengde - kule
Det er seks forsøk i lengde og kule for 11 år og eldre, fire forsøk for 8-10 år.

4x60 m stafett mix 8-10 år.

4x60 m stafett jenter/gutter 11-14 år og jenter/gutter 15-19 år.

Stafetten gir doble plasseringspoeng i NA-karusellen for jenter/gutter 11-14 år (14-10-8-6-4-2) og vanlige deltakerpoeng i 8-10 år. Flere klubber kan danne lag sammen – og fordeler lagpoeng etter antall løpere per klubb per lag.

PÅMELDING (felles for begge stevnene) i **iSonen**

Påmeldingene stenges torsdag 3. august kl. 23.59.

Påmelding til stafettene med lagoppstillinger innen kl. 14.00 til sekretariatet stevnedagen.

STARTKONTINGENT

Kr. 50 per øvelse for klassene 8 til 10 år. Kr. 100 per øvelse 11-19 år og kr. 150 i seniorklassene. Etteranmeldinger medfører dobbel startkontingent. Vi tar IKKE imot påmeldinger etter kl. 10.00 stevnedagen.

Startkontingenten betales til konto 4212.33.42393. Vi tar ikke imot kontantbetaling av startkontingent på stevnet – faktura sendes klubbene.

PREMIERING:

Deltakerpremie til alle.

Bestemannspremier på kr. 1000,- for beste enkeltresultat resultat 15-19 år for jenter/gutter og kr. 500 for beste enkeltresultat 11-14 år.

Vel møtt til en flott friidrettsdag på Svenningmoen!

OVERHALLA IL FRIIDRETT

Kontaktpersoner:

Leder OIL friidrett Ragnar Prestvik, tlf 913 08 579, fridrett@overhalla-il.com

eller stevneleder Eskil Skarland, tlf. 916 39 441, eskil.skarland@hoylandet.kommune.no

SAMARBEIDSPARTNERE FOR OVERHALLA IL FRIIDRETT:

Norconsult 

FLASNES

MURMESTER
ERLING NILSSEN AS

Namdal
Produsentlag SA

PREMIESPONSORER:

 **Jaras Gruppen** -

SPAR 
Overhalla og Skage