

Kontaktpersoner

Fredrikstad IF

Ulf Reffsgård
Tlf: 91669442
Adresse: Fredrikstad IF,
Postboks 125, 1601 Fredrikstad
E-post: ulfiff@online.no
fredrikstadif.no
Kontonummer: 6105.05.30921

Halden IL

Margunn Hansen
Tlf: 91181870
Adresse: Halden IL,
Postboks 123, 1751 Halden
E-post:
margunn.hansen@halden.kommune.no
Kontonummer: 1030.09.83184

Moss IL

Bjørn Brobak
Tlf: 93012475
Adresse: Moss IL,
Postboks34, 1501 Moss
E-post: moss-il@online.no
www.mossil.no
Kontonummer: 1080.25.44974

For eventuelle spørsmål ta kontakt:

Norsk friidrett Østfold

Daglig leder: Kjell Adamski
Tlf: 69 354908/950 76860
E-post: kjell.adamski@friidrett.no
friidrett.no/ostfold

Sarpsborg IL

Trine Wisting Hansen
Tlf: 92444397
Adresse: Sarpsborg IL - Friidrett,
Postboks 91, 1701 Sarpsborg
E-post:
trine.wisting@bluezone.no
Kontonummer: 1090.07.54278

Askim IF

Vidar Mathisen
Tlf: 92227061
Adresse, klubb:
Askim IFs friidrett gruppe,
Postboks 125, 1801 Askim
E-post:
askimfriidrett@gmail.com
www.askimfriidrett.no
Kontonummer: 1100.65.09594



Craft-karusellen 2010

For deg mellom 8 og 12 år



***norsk
friidrett***

Østfold

Gøy med gang, løp, hopp og kast!
Kom og prøv da vel!

CRAFT ::

Hva er Craft-karusellen

Friddretten i Østfold arrangerer åtte karusellstevner fra mai til september. Har du lyst til å løpe, hoppe, kaste eller gå om kapp med andre på din egen alder i Østfold? Da kan du melde deg på ett eller flere av karusellstevnene. Du får premie hvis du er med og kaster, hopper og går eller løper på hvert enkelt stevne. Deltar du på flere enn fire stevner får du en ekstra premie den siste gangen i Moss. Har du en funksjonshemming kan du delta, arrangøren legger til rette slik at stevnene er åpne for alle!!

Ta kontakt med din lokale friddrettsklubb og meld deg på. Kontaktpersonene finner du på siste side.

MELD DEG PÅ NÅ! Finn ut hvor fort du løper, hvor langt/høyt du hopper og hvor langt du kaster! **DET ER GØY MED GANG, LØP, HOPP OG KAST!!**

Stevnene varer ca. to timer

Startkontingenten er på 65 kroner pr. utøver

Terminliste

dato tidspunkt	sted	arrangør påmeldings- frist				
onsdag 05. mai 18.00-20.00	Melløs	Moss IL 28. april	8-9 år 10-12 år	60m kappgang	lengde høyde	liten ball kule
tirsdag 18. mai 18.00-20.00	Lisleby	Fredrikstad IF 11. mai	8-9 år 10-12 år	400m 60mHK	høyde lengde	kule liten ball/ spyd
onsdag 09. juni 18.00-20.00	Askim stadion	Askim IF 02. juni	8-9 år 10-12 år	kappgang 200m	lengde høyde	liten ball kule
tirsdag 15. juni 18.00-20.00	Friplassen, Sand- bakken	Sarpsborg IL 08. juni	8-9 år 10-12 år	300m 60m	høyde tresteg	slengball diskos
tirsdag 17. august 18.00-20.00	Halden stadion	Halden IL 10. aug.	8-9 år 10-12 år	40m kappgang	lengde høyde	liten ball kule
onsdag 25. august 18.00-20.00	Askim stadion	Askim IF 18. aug.	8-9 år 10-12 år	kappgang 200m	høyde lengde	kule liten ball/ spyd
torsdag 02. sept. 18.00-20.00	Friplassen Sand- bakken	Sarpsborg IL 26. aug.	8-9 år 10-12 år	60m 600m	lengde høyde	liten ball kule
lørdag 18. sept. 11.00-	Melløs	Moss IL 11. sept.	8-9 år 10-12 år	400m 60mHK kappgang alle klasser	høyde tresteg	kule diskos

