



INNBYDELSE

KM pulje1 og 3 dag 1

Fredrikstad Idrettsforening inviterer til kretsmesterskap pulje 1 og 3 dag 1 på Sentralidrettsanlegget lørdag 11.9 kl. 11.00

Øvelser:

Pulje 1

G11-12: 60m, kappgang, lengde, liten ball, kule

G13-14: 60m, 200m HK, 1500m, kappgang, lengde, slegge, diskos, stav

J11-12: 60m, kappgang, høyde, liten ball, kule

J13-14: 60m, 200m HK, 1500m, kappgang, høyde, diskos, slegge, stav

Pulje 3

MS: 100m, 400m, 1500m, 110m HK, tresteg, stav, slegge, diskos

KS: 100m, 400m, 1500m, 100m HK, tresteg, stav, slegge, diskos

Påmeldingsfrist tirsdag 7. september kl. 23.59, SportsAdmin

Startkontingenter:

11 – 14 år: 50 kr. pr. start

MS / KS: 65 kr. pr. start

Kontaktperson:

Ulf Refsgård e-post: ulfifif@online.no og

Jan Bastøe e-post: janifif@online.no

Foreningens adresse. Fredrikstad IF, Postboks 125, 1601 Fredrikstad

Internettside: www.fredrikstadif.no Bankgiro: 6105.05.30921.

Hovedsponsor



Våre faste samarbeidspartnere



AF Bygg Glomsrød