



# Framo-lekene i Bergen 5. – 7. juni 2009

Informasjon til de som skal delta

## 1. REISEN



Vi møtes ved Byterminalen/bussterminalen i Stavanger fredag morgen 5. juni for å ta bussen til Bergen. Avreise blir kl. 09:00 så vi må møte senest klokken 08:45.

Framo-lekene starter klokken 17:00 fredag og vil vare til søndag ettermiddag. På lørdag og søndag starter stevnet kl 10:00. Umiddelbart etter stevnets slutt på søndag kjører bussen hjemover. Det er ikke klart ennå når vi kommer hjem, men det blir nok noe sent.

Vi skal overnatte og spise alle felles måltider på en skole like ved Fana stadion. Dere bør reise i treningstøy da vi reiser rett til stadion, pakk mat og det av utstyr som trenges til stevnet fredag i en liten sekk. Vi går ikke til skolen før stevnet er slutt på fredagen. Vi pakker også i bussen før vi reiser til stevnet søndag morgen så da må samme sekk pakkes til bruk under stevnet søndag.

## 2. EGENANDEL

Egenandel på kr 300 som betales i bussen under kjøreturen..

## 3. MAT OG DRIKKE



Vi vil ha felles bespisning fredag og lørdag kveld, og frokost lørdag og søndag morgen. Matpakker og drikke til å ha utover fredagen må tas med. Hvis noen ønsker mat utenom fellesmåltidene, må dette kjøpes av den enkelte. Matpakke kan smøres under frokostene på skolen for lørdag og søndag.

## 4. Hva må vi ha med



Alle deltakere må ta med:

- Sovepose og liggeunderlag
- Toalettsaker/dusjtøy/solkrem
- Treningstøy (Skjalgdrakt/konkurransedrakt eller rød t-skjorte)
- Joggesko m/flere sokkeskift
- De som har piggsko kan ta med disse
- Godt humør

..... og husk; alle er I.L. Skjalgs ambassadører og må oppføre seg deretter!

**HUSK: FOR Å VÆRE MED MÅ DU HA VÆRE MEDLEM, DVS HA BETALT KONTINGENTEN OG EVT FRIDRETTSKORTET FOR 2009.**

Med vennlig hilsen

Wenche Bru (92862133), Geir Johansen (48157203), Johanne Karlsen (91853324).

# Framo-lekene i Bergen 5. – 7. juni 2009

Informasjon til de som skal delta

## Øvelsesoversikt:

### **Øvelser fredag**

J/G 12 tresteg, diskos

J/G 13/14 200m, 800m, tresteg, diskos

J/G 15-19, MU, KU, MS, KS korthekk, 200m, 800m, stav, tresteg, diskos

### **Øvelser lørdag**

korthekk, 60m, 600m, lengde

J/G 13/14 korthekk, 60m, 600m, lengde

J/G 15-19 300m hekk, 60m, 1500m, høyde, kule

MU, KU, MS, KS 400m hekk, 1500m, høyde, kule

### **Øvelser søndag**

J/G 12 40m, høyde, kule, slegge

J/G 13/14 100m, høyde, kule, slegge

J/G 15/16 100m, 400m, 2000m, lengde, slegge

J/G 17-19 100m, 400m, 3000m, lengde, slegge

MU, KU, MS, KS 100m, 400m, 3000m, lengde, slegge

Alt om Framolekene finnes på arrangørens hjemmeside: <http://www.norna-salhus.no/>