

MAILEKENE I HAUGESUND 29. – 30. MAI 2010



GENERELL INFORMASJON OG PÅMELDING FOR UTØVERE FRA 10 ÅR DVS FØDT 2000.

Lørdag 29. og søndag 30. mai er det igjen Maileker i Haugesund, og IL Skjalg ønsker å reise med så mange utøvere som mulig for å gjenta den hyggelige turen fra i fjor og året før og året før

Det blir feller buss til Haugesund med overnatting på en skole hvor vi også skal lage mat lørdag kveld og frokost søndag morgen.

For å få en oversikt over hvor mange som vil være med, ber vi om påmelding til trenerne eller oppmann innen 14. mai skriftlig helst pr. Epost.

Det blir **en egenadel på kr 300** som dekker deler av startavgiftene, reise, overnatting, og mat lørdagskveld og søndag morgen.

Den enkelte deltaker må selv ta med matpakke til en lang dag lørdag og penger til kjøp av mat og drikke under stevnet på søndag.

Til turen trenger vi assistanse av foreldre. Vennligst gi beskjed ved påmelding om dere kan være med. For at turen skal komme i stand må vi ha foreldre med.

Foreldre må handle mat og gå brannvakt om natten, til flere som er med til kortere blir vaktene. Trenerne er unntatt for brannvakt derfor trenger vi foreldrene.

Dersom utøveren har noe som kreves spesialmat eller medisiner så gi beskjed ved påmelding. Dette har med hensyn til utøverens beste.

Vi kommer tilbake med mer detaljerte opplysninger når det nærmer seg.

Påmeldingen er bindene, slik at Skjalg kan kreves betaling av startkontigent uten gyldig fravær. Medlemskontigent og friidrettskort for de over 13 år skal være betalt for 2010.

PÅMELDING TIL MAILEKENE:

Navn

Fødselsår

Øvelsesutvalg:

LØRDAG:

J/G 10 år

J11

G11

60m og kule

60m, 60 m hekk og kule

60m, 60m hekk og lengde

MAILEKENE I HAUGESUND 29. – 30. MAI 2010

J 12	60m, 60m hekk, 600m og høyde
G12	60m, 60m hekk, 600m og lengde
J 13	60m, 60m hekk, 600m og kule
G13	60m, 60m hekk, 600m og lengde
J14	60m, 60m hekk, 800m og kule
G14	60m, 60m hekk, 800m og lengde
J15-19	200m, 800m og høyde
G15-19	200m, 800m, lengde og kule
J/G 15og 16 år	1000m stafett og J/G 17-19 år 1000m stafett

SØNDAG

J/G 10 år	600m og lengde
J 11	600m og lengde
G11	600m og kule
J12	200m, kule og lengde
G12	200m, kule og høyde
J13	200m, høyde og lengde
G13	200m, kule og høyde
J14	200m, høyde og lende
G14	200m, kule, høyde og 1500m
J15 og 16	100m, 80m hekk, lengde, 1500m og kule
G15 og 16	100m, 100m hekk, 1500m-15, 3000m-16, høyde
J17-19	100m, 100m hekk, lengde, 1500m og kule
G17-19	100m, 110m hekk, 3000m og høyde

Stafetter

Fra J/G 10 år og tom J/G 13 og 14 er det 4X60m

Hver deltaker kan melde seg på **maksimum 2 øvelser pr dag**. I tillegg vil det bli tatt ut stafettlag.

Sett ring rundt de øvelsene du ønsker å delta i.

Har utøveren noe som en bør kjenne til for eksempel astma, allergi, cøliaki mm:

BINDENDE PÅMELDING: _____

Signatur av foresatte