



SKJALG 7.-9.KLASSE - INFO VÅR 2015

UTETRENING

Fra og med 07.April trener vi ute på Stavanger Stadion på Eiganes.

- Mandager 17:00-18:30
- Tirsdager 17:00-18:00 – Fokus på Løp
- Torsdager 17:00-18:30

NB! Ingen trening på skolens fridager, samt ingen trening 16.April pga Skjalg stafetten.

Siste trening før sommerferien blir torsdag 18.Juni.

STAFETTER

Nå begynner Stafettsesongen. Vi pleier å delta på disse stafettene og håper vi klarer å stille med mange lag. Vi trenger påmelding innen fristen, oppgi gjerne etappeønsker og evt venner du vil løpe på lag med... Vi trenger også hjelp fra voksne til å holde orden på lagene.

Torsdag 16.April – Skjalg Stafetten - NB! Ingen trening denne dagen

Etapper: 270m- 490m-100m-230m-290m

Oppmøte Gamlingen kl 17:45, ferdig ca 18:45

Påmelding til heidta@yahoo.no innen **15.April**

Mer Info : <http://www.ilskjalg.no/arrangement/skjalg-stafetten>

Onsdag 22.April – Sandtangstafetten, Bryne

Etapper: 370m- 620m- 160m – 420m

Oppmøte inne i Sandtangen kl 17:30

Påmelding til heidta@yahoo.no innen **16.April**

Mer Info:

<http://www.friidrett.no/kretser/rogaland/Documents/Innbydelse%20Sandtangstafetten%202015.docx>

Fredag 01.Mai – SI-Stafetten, Sandnes Stadion

Etapper: 485m – 325m -410m – 225m

Oppmøte Sandnes Stadion kl 12:30 (NB Vårslepp av motorsykler på Motorveien ca på likt...)

Påmelding til heidta@yahoo.no innen **27.April**

Mer Info: <http://www.friidrett.no/kretser/rogaland/Documents/SI-stafetten%202015.pdf>

SIDDISLØPET 25.APRIL

25.April arrangerer Skjalg Siddisløpet, en runde rundt Stokkavannet.

Det er gratis for Skjalg medlemme rå delt apå dette, instruksjon for gratis påmelding:

<http://www.ilskjalg.no/pamelding-til-siddislopet-for-medlemmer/>

Mer info om løpet: <http://www.siddislopet.no/>

BANESTEVNER

I Mai starter banesesongen opp. Skjalg arrangerer stevne for 10-14 år disse datoene:

Torsdag 21.Mai : 60m, 600m, 200m Hekk, Liten Ball, Lengde

Torsdag 18.Juni: 60m, 600m, Høyde, Liten Ball, Tresteg, Diskos

For de som er 15 år (2000) og eldre arrangerer Skjalg stevner:

Torsdag 07.Mai : 200m, 1500m, Lengde

Torsdag 11.Juni: 100m, 400m, 800m, 3000m, 300m hekk, 400m hekk, Høyde, Tresteg

For link til påmelding sjekk kretsens terminliste:

<http://www.friidrett.no/kretser/rogaland/arrangement/Sider/terminlistekrets.aspx>

Andre aktuelle lokale stevner er Jærcup stevnene:

Tirsdag 05.Mai – Sandnes Stadion

Torsdag 28.Mai – Lye Stadion

Tirsdag 16.Juni – Bryne Delqanlegg (ved ungdomskolen på Bryne)

Påmelding disse kan også gjøres via linken ovenfor.

MAILEKENE 23-24.MAI

23. og 24. Mai arrangeres Mailekene I Haugesund. Skjalg pleier å arrangerer tur med overnatting for 10år+. Mer info kommer.

KRETSMESTERSKAP

5. og 6. Juni arrangeres Kretsmesterskap i Friidrett for Rogaland på Sandnes Stadion for utøvere født 2002 og tidligere. Også påmelding via Kretsen sin side

ANNEN INFO

TRENINGSTØY

Nettbutikken for Skjalg tøy åpner 13-26.April:

<http://www.ilskjalg.no/trimtex-draakter/>

INFORMASJONSKANALER

Dette skrivet sendes ut på mail til de som er registrert i medlemsarkivet vårt, får du ikke mail ta kontakt med medlem@ilskjalg.no for innmelding.

Følg også med på hjemmesiden vår www.ilskjalg.no og facebook siden vår

<https://www.facebook.com/ilskjalg>