



**Haugesund IL Friidrett i samarbeid med  
GASSCO  
innbyr til de 58. Mailekene**

**Nasjonalt stevne for gutter og jenter på  
Haugesund Friidrettsstadion  
Lørdag 18. mai kl. 12:00  
Søndag 19. mai kl. 09:30**



**GASSCO**



# Haugesund Idrettslag Friidrett

## PÅMELDING

Online påmelding i Minidrett:

Dag 1: <https://minidrett.nif.no/Event#326732-011>

Dag 2: <https://minidrett.nif.no/Event#326735-011>

Påmeldingsfrist er **fredag 10. mai 2019 kl. 23:59**

Stafettpåmelding på eget skjema i lagspose. Leveres senest 2 timer før start stafett.

## ETTERANMELDING

Hvis teknisk mulig frem til tirsdag 14.5. mot dobbel avgift. Spørsmål til [post@haugesundil.no](mailto:post@haugesundil.no)

## OVERNATTING

Som foregående år tilbyr vi tilreisende klubber overnatting og to måltider i DeepOcean Arena. Klubber som ønsker å bestille overnatting til sine utøvere/ledere kan gjøre dette ved å sende en e-post til: [post@haugesundil.no](mailto:post@haugesundil.no) Pris kr. 350,- pr. person som inkluderer et varmt måltid lørdag kveld, frokost søndag og overnatting i friidrettshallen.

## KAFETERIA/KIOSK

Det blir rikholdig kiosk og kafeteria i telt på stadion.

## STEVNEKONTORET

Stevnekontoret på stadion er åpent lørdag og søndag formiddag for utdeling av lagposer, startnummer, registrering av «persepremier» etc.

## OPPROP

Opprop for løp foregår ved avkryssing på tavle under tidtagerhuset. Listene tas ned 1 time før start. Opprop tekniske øvelser foregår v/øvelsesstedet 15 min før start.

## PREMIERING

Rekruttklasse: 7-9 år deltakerpremie til alle. Klasse 10 år: Premier til alle. 1/3 premiering fra 11 år og oppover, men i årsklassene 11 og 12 år får alle som ikke får ordinær premie deltakerpremie.

Fra gode samarbeidspartnere får vi fine gavepremier som vi vil trekke ut mellom de som setter personlige rekorder i løpet av stevnet. Minimum 10 stk. «persepremier» hver dag.

## STARTKONTINGENT

6-10 år: kr. 70,- pr. øvelse.

11 år og over kr. 140,- pr. øvelse.

Stafett kr 250,- Vi åpner for at klubber kan stille mix-lag (jenter/gutter på samme lag.

Betales til bankkonto **3240.06.00502**. OBS! Gjelder ikke HIL-utøvere.

Husk dobbel avgift for etteranmeldinger!

## YTTERLIGERE INFORMASJON

Arrangementskontakt: Haugesund IL Friidrett 52 22 34 02/[post@haugesundil.no](mailto:post@haugesundil.no).



Haugesund  
Sparebank



GASSCO



# Haugesund Idrettslag Friidrett

## Øvelsesutvalg Mailekene 2019

Lørdag 18. mai		Søndag 19. mai	
<b>J7/9</b>	60m - lengde - liten ball		
<b>J10</b>	60m - liten ball	<b>J10</b>	600m - lengde
<b>J10</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)		
<b>J11</b>	60m - lengde - liten ball	<b>J11</b>	600m - 60m hk - kule
<b>J12</b>	60m - 600m - lengde - liten ball	<b>J12</b>	200m - 1500m - 60m hk - kule - høyde
<b>J11/J12</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)		
<b>J13</b>	60m-600m-høyde-kule- spyd-kappgang	<b>J13</b>	200m - 1500m - 60m hk - lengde - slegge
<b>J14</b>	60m - 800m - høyde - kule - spyd - kappgang	<b>J14</b>	200m - 1500m - 60m hk - lengde - slegge
<b>J13/J14</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)		
<b>J15</b>	100m - 800m - 300m hk - høyde-tresteg - spyd - kappgang	<b>J15</b>	200m - 1500m - 80m hk - lengde - kule - slegge
<b>J16</b>	100m - 800m - 300m hk - høyde-tresteg - spyd - kappgang	<b>J16</b>	200m - 1500m - 100m hk - lengde - kule - slegge
<b>J17</b>	100m - 800m - 300m hk - høyde-tresteg - spyd - kappgang	<b>J15/16</b>	1000m stafett (evt. mix-stafett)
<b>J18/19</b>	100m - 800m - 400m hk - høyde - tresteg - spyd - kappgang	<b>J17</b>	200m - 1500m - 100m hk - lengde-kule - slegge
		<b>J18/19</b>	200m - 1500m - 100m hk - lengde-kule - slegge
<b>G7/9</b>	60m - lengde - liten ball	<b>J17/19</b>	1000m stafett (evt. mix-stafett)
<b>G10</b>	60m - liten ball		
<b>G10</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)	<b>G10</b>	600m - lengde
<b>G11</b>	60m - lengde - liten ball	<b>G11</b>	600m - 60m hk - kule
<b>G12</b>	60m - 600m - lengde - liten ball	<b>G12</b>	200m - 1500m - 60m hk - kule - høyde
<b>G11/12</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)	<b>G13</b>	200m - 1500m - 60m hk - høyde - slegge
<b>G13</b>	60m - 600m - lengde - kule - spyd	<b>G14</b>	200m - 1500m - 80m hk - høyde - slegge
<b>G14</b>	60m - 800m - lengde - kule - spyd - kappgang	<b>G15</b>	200m - 1500m - 100m hk - lengde - kule - slegge
<b>G13/14</b>	4 x 60m stafett (evt. mix-stafett)	<b>G16</b>	200m - 1500m - 100m hk - lengde - kule - slegge
<b>G15</b>	100m - 800m - 300m hk - høyde - tresteg - spyd - kappgang	<b>G15/16</b>	1000m stafett (evt. mix-stafett)
<b>G16</b>	100m - 800m - 300m hk - høyde - tresteg - spyd - kappgang	<b>G17</b>	200m - 1500m - 110m hk - lengde - kule - slegge
<b>G17</b>	100m - 800m - 400m hk - høyde - tresteg - spyd - kappgang	<b>G18/19</b>	200m - 1500m - 110m hk - lengde - kule - slegge
<b>G18/19</b>	100m - 800m - 400m hk - høyde - tresteg - spyd - kappgang	<b>G17/19</b>	1000m stafett (evt. mix-stafett)

**NB! Starttidspunktet for rekruttklassene blir lørdag kl. 11:00.**

**NB! Starttidspunkt for sleggekast blir søndag kl. 09:00.**

### Antall forsøk:

Rekrutt: 3 forsøk  
10 - 12 år 4 forsøk  
13-19 år: 3+3 forsøk, finale for de 8 beste  
**15 år+ SUPERFINALE 100m**



# Haugesund Idrettslag Friidrett

---



Generalsponsor for Haugesund Idrettslag:



## Haugesund Sparebank

Sponsorer og samarbeidspartnere:



Haugesunds Avis



macron



DEEPOCEAN



Haugesund  
Sparebank



GASSCO