



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**  
Boks 91, 1701 Sarpsborg  
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

**Kalnes Friidrettstadion,**  
Sandtangen 85, 1712 Grålum



# Olavslekene 2025

## søndag

### Løpsøvelser

<u>TID</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>KLASSE</u>
11:00	100m	J15
11:05	100m	J16+17
11:10	100m	G15+16
11:15	100m	G17+18/19
11:20	100m	J18/19+KS
11:25	100m	MS
11:45	60m	G11
11:50	60m	J14
12:00	60m	J11
12:05	60m	J12
12:10	60m	G12
12:35	60m	G14
12:45	60m	J13
12:55	60m	G13
13:20	400m	G17+18/19+MS
13:30	400m	G15+16
13:40	400m	J16+17
13:50	400m	J18/19+KS
14:00	1500m	J12+13+14
14:10	1500m	G12
14:25	1500m	J16+KS
14:35	1500m	G13
14:45	1500m	G14
14:55	1500m	G15+16+18/19+MS

### Tekniske øvelser

<u>TID</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>KLASSE</u>
11:00	Tresteg	J14
11:00	Spyd	G11+12
11:00	Høyde 1	G13
11:00	Høyde 2	J13
11:20	Spyd	J11+12
11:30	Lengde 2	J15+16
11:30	Kule	G15+17+MS
11:50	Spyd	G14
12:15	Spyd	J14
12:25	Høyde 2	J11+12
12:30	Lengde 2	G15+17
12:50	Kule	J15
12:55	Lengde 2	MS
13:05	Høyde 2	J14
13:10	Spyd	J13
13:10	Diskos	G14
13.25	Tresteg	G13
13:50	Tresteg	J13
13:50	Høyde 1	G14
13:55	Spyd	G13
14:30	Diskos	J13+14
14:50	Diskos	G13



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**  
Boks 91, 1701 Sarpsborg  
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

**Kalnes Friidrettstadion,**  
Sandtangen 85, 1712 Grålum



## Utøverinformasjon 2025

### AVKRYSNING/OPPROP

- Det er elektronisk avkrysning for alle løpsøvelser fra og med klasse 11 år (utøvere/oppmenn mottar en e-post med link). Oppropsfrist er 3 timer før øvelsesstart, det er mulig å registrere opprop fra kl 19:00 dagen før øvelsen.
- For aldersklassene 8 - 10 år er det opprop i løpsøvelser ved start så snart forrige heat er ferdig, eller 10-15 min før start.
- Opprop i tekniske øvelser 15 min før start på øvelsesstedet.

### FORSØK

Lengde:

- 3 forsøk 8-12 år.
- 4 forsøk 13-14 år
- 6 forsøk 15-senior. Ny rekkefølge 3 siste forsøk.
- Satssone 8-13 år

Kast:

- 3 forsøk 8-12 år.
- 4 forsøk 13-14 år.
- 6 forsøk 15-senior. Ny rekkefølge 3 siste forsøk

### PREMIEUTDELINGER:

- Deltagerpremie til alle 8-12 år ved innlevering av startnr. ved premiepallen på gresset.
- Medalje til de tre beste i hver øvelse fra og med 11 år og oppover. Disse vil foregå fortløpende. Følg med på høyttaler.
- NB! Vi trekker ut en "perseprenie" begge dager til en utøver som har satt ny personlig rekord. For å være med i trekningen, fylles et skjema ut der du hentet startnummer.

### ANNET

- Utøvere fra 18 år og oppover kan bli påkrevd skokontroll etter gjeldende internasjonale skoregler.
- Private kastredskaper kontroll-veies i arrangementshuset ved mållinjen.
- I henhold til oppdaterte nasjonale bestemmelser, kan utøvere tilhørende 10-årsklassen eller yngre IKKE melde seg opp i 11-årsklassen eller eldre aldersklasser.
- Det gjennomføres et loddsalg både lørdag og søndag med mange flotte premier som gevinst.
- Toaletter i Kalneshallen i tillegg til stadion. Garderober finnes i Kalneshallen.
- Adgang indre bane er kun for deltagere og funksjonærer. Trenerne kan benytte eventuelle anviste plasser. Dette er viktig for å opprettholde sikkerheten for alle, for det avholdes mange kastøvelser.



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**  
Boks 91, 1701 Sarpsborg  
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

**Kalnes Friidrettstadion,**  
Sandtangen 85, 1712 Grålum





Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**  
Boks 91, 1701 Sarpsborg  
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

**Kalnes Friidrettstadion,**  
Sandtangen 85, 1712 Grålum

