

Terminliste Akershus Friidrettskrets (med et utvalg stevner fra andre kretser) Prioriterte stevner for IL Tyrvings utøvere 2009

Sist endret: 13. april 2009

IL Tyrvings egne stevner. Andre prioriterte stevner.

Tid	Stevnenavn	Klasser og øvelser	Arrangør
Sø 29.03 Kl. 16.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl og di	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Lø 18.04- sø19.04	NM terrengløp kort løype NM terrengstafetter Frist 14.04		Trondheim
On 22.04 Kl.18.00	Parkløpet UMB-parken Frist: 20.04		Ås IL Startavgift: 80,- Etteranmelding kr. 150 Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
On 22.04	KM terrengløp (Åpent) UMB-området Frist: 20.04	KM: J/G alle klasser fra 11 år.	Ås IL Påmelding: daglig.leder@asil.no Startavgift: kr. 80
On 22.04	Fjellhamarstafetten Fjellhamar skole Påmeldingsfrist: 16.04. www.lorenskogfil.no	Kvinner/menn Junior, senior, veteran, 11-15	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Lorenskogfil@bluezone.no Påmelding: Lørenskog FIL, PB 402, 1471 Lørenskog. Startkont. kr.800.- B: 160258 77229
Lø 25.04	Porsgrunnstafetten		Urædd
Lø 25.04	Bølerstafetten Haraløkka		Bøler IF
Sø 26.04 Kl. 1300	Tyrvingstafetten Kalvøya Påmeldingsfrist: 20. april	10-14 år (max 63år): 450m-250m-200m-700m-200m. 15-19 år (max 85 år): 700m-200m-450m-900m-450m.	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384 Kr 350 pr. lag Kto. 9235.17.25747
Ti 28.04 Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-13: ku, di J/G 14-17: 200m, 200m hk (76.2cm), ku, di Jr/Sen/Vet: 200m, 200m hk(76.2cm), ku, di	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
Ti 28.04 Kl. 1800	Kretsstevne løp og hekk Nadderud stadion Påmeldingsfrist: 25. apr.	Alle klasser: 300m – 600m – 1000m Hekk: 200mhk – 400mhk	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Fr. 01.05 Kl. 12.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion	Alle klasser: 1000m, lb og slengball	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. øvelse
Fr 01.05 Kl. 14.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: slegge og diskos	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147

			Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Fr 01.05 Kl 13:00	Bruvollenstafetten Bruvollen, Blaker 26. april	Stafett Gutter/jenter, junior, senior, veteran	Blaker IL Bjørn Gloslie Tlf. 63829372/91761857 brustaff@online.no Bank: 1321 62 19656 Startkont. kr. 500,-/600,-
Lø 02.05	Råskinn		Ready
Sø 03.05	Sentrumsløpet		
Ma 04.05 Kl 18:00	Kretsstevne Ås stadion	J/G 7-9år: 60m, lengde J/G10- 14år: 60m, 600m, lb, lengde J/G15 - 18år: 100m, 1500m, lengde Junior/senior/veteran: 100m, 400m, 1500m	Ås IL Startavgift: 50,-.per deltager. Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Ti 05. 05 Kl. 1800	Utvidet lagseriestevne AB1 Nadderud stadion Påmeldingsfrist 2. mai.	10-14 år: 60m-600m-hø-ku Fra 15 år: 100m-600m-hø-ku Alle klasser: Stav	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
On 06.05 Kl 18:00	Kretsstevne Romerike Friidrettstadion Frist 3 mai	60 m – høyde – kule – 600 m 10 år – 15 år	Minerva IS Asbjørn Erdal Minerva_is@yahoo.no
To 07.05 Kl 1830	Lagseriestevne R1 AHF-banen, Bjørkelangen Påm. 6.05 kl. 23.00	Jenter og gutter 10-14 år	AHF Stein Lier Tlf: 920 18 008 E-post: stein@lierfoss.no Påmeld: EntryOnline
To 7.05 Kl 18.00	Banekarusell Berger stadion	7-11år: 60m, Lengde 12år og eldre: 600m-Stav	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Lø 09.05	Ungdommens Holmenkollstafett Bislett		IK Tjalve
Lø 09.05	Holmenkollstafetten Bislett		IK Tjalve
Søndag 10.5. 13.00	Strømmenstafetten Strømmen Frist: 03.05	Jenter og gutter 10-19 år. Se etapper på hjemmesiden vår.	Strømmen IF Ståle Siljuberget 99611492 400,- pr. lag 13101668066
Ma 11.05 Kl 18:00	Kaststevne Romerike Friidrettstadion Kastbanen. Frist: 8 mai	Slegge – Diskos – Vekt kast 11 år - senior	Minerva IS Willy Hauge wi-hau@online.no
Ti 12.05 Kl.1830	AHF's banekarusell AHF-banen, Bjørkelangen Påm. 12.05 fra 18.00-18.30	Alle klasser Øvelser: Tresteg og 200m	AHF Bjørnar Tollefsen Tlf:92040302 e-post: bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
On 13.05 Kl 18:00	Kretsstevne Romerike Friidrettstadion Frist10 mai	60 /80m hk – lengde – liten ball – 200m 10 – 15 år	Minerva IS Asbjørn Erdal Minerva_is@yahoo.no
On 13.05 Kl. 11.00	TINE-stafetten Ski Idrettspark Påmelding iflg. egne retningslinjer	6. -9. kl.: 8x200m	Ski I.L. Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389

			grunde.vale@fnh.no
To 14.05 Kl. 11.00	Tinestafetten	6.-9. klasse: 8 x 200m stafett Egen invitasjon sendes til skolene.	Oppegård IL, Asker SK, IL Tyrving, Ås IL, AHF, Nesodden, Ull/Kisa, Lørenskog FIL
To 14. 05 Kl. 1800	Tyrving og Budstikkas Vårleker Nadderud stadion Påmelding fra kl. 17. Ikke approbert stevne	2-12 år. 60m-le-hø-ball Premier til alle i alle øvelser	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384 Kr 100 for alle øvelsene betales ved påmelding.
To 14.05 Kl. 18.00	Kretsstevne Heggedal kastarena 30 min før start	16 år (1993) og eldre: ku, di, vekt	Heggedal FIK Arne Sæther 66 79 74 20 Ingen startkont.
To 14.05	Maistevnet Bislett stadion		Bækkelaget SK
Fr 15.05	Mangekampstevne Romerike stadion Frist 7/5	Mangekamp 10-14 år 4-kamp (1 dag): 60m, le, ku, 600 m (10-11 år) 60 m, hø, ku, 600 m (12 år) 6-kamp (2 dager): 60m, le, ku, 60mhk, hø, 600m (13-14 år)	Morten Nordli 22660619, Påmelding:lorenskogfil@bluezone.no
Lø 16.05	Mangekampstevne Romerike stadion Frist 7/5	Mangekamp 10-14 år	Morten Nordli 22660619, lorenskogfil@bluezone.no Påmelding:lorenskogfil@bluezone.no
Lø 16.05 kl. 11.00	AHF's internasjonale grensestevne AHF-banen , Bjørkelangen Frist: tirsdag 12.5 kl. 23.00	J/G 11-12: 60m-600m-lengde-kule J/G 13-14: 100m-600m-lengde- diskos J/G 15-16: 100m-800m-lengde-spyd J/G 17-22 100m-800m-høyde-spyd	AHF Stein Lier Tlf: 920 18 008 E-post: stein@lierfoss.no Påmeld: EntryOnline Deltakeravgift kr. 70,- per øvelse
Ti 19.05 Kl. 18.00	Kretsstevne Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmelding 15 min før start Ingen premiering	J/G 10-14: ku, sp, lengde J/G 15-19: ku, sp, lengde J/G 10-11:60m hekk 68cm J/G 12-13:60m hekk 76,2cm Jun/Sen/Vet: ku, sp	Nittedal IL Påmelding: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, petter.wessel@edb.com Tlf: 99623231 (m)
Ti 19.05 Kl 18.00	Lagseriestevne F1 Sofiemyr stadion	Lagseriestevne: J 10-14: le, sp og 600m G 10-14: hø, sp og 600m Alle klasser: 600m, høyde	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnæs svangsn@online.no
Ti 19.05 18.00	Kretsstevne Lillestrøm, Romerike stadion 16.5. online påmelding	7-9 år 60m-le-lb 10-12 år: 60m-tre-hø-ku 13-senior: 100m-Tre-Le-Di	Strømmen IF Ståle Siljuberg 99611492 50,- pr. deltager 13101668066
Ti 19.05	Åpningsstevne Bislett stadion Frist 14.05		SK Vidar http://skvidar.no/
To 21. 05	Åpningsstevne Marienlyst, Drammen Frist 13.05		IF Hellas
Lø 23.05- sø 24.05	Bislettlekene Bislett		SK Vidar http://skvidar.no/

Lø 23.05- sø 24.05	NM stafetter Strandebarm		http://home.online.no/~ilgbk/nmbanestafettar2009_innbydelse.htm
Ma 25.05 Kl. 18.00	Kretsstevne Ås stadion	J/G 7-9 år: 40 m, høyde Alle klasser fra J/G 10: korthekk, 200 m, 3-steg, kule J/G 13-18: 800m. Junior/senior/veteran: 800m, 3000m	Ås IL Startavgift: 50,-.per deltager. Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Ti 26.05	Kretsstevne Romerike stadion Påmeldingsfrist: 23.mai www.lorenskogfil.no	10-12 år: 60m og 600m, lengde, kule, høyde, spyd 13 år og eldre: 200m, 800/1500m, høyde, spyd	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Påmelding: Lorenskogfil@bluezone.no
Ti 26.05 Kl.1830	AHF's banekarusell AHF-banen Bjørkelangen Påm. 26.05 fra 18.00-18.30	Alle klasser Øvelser: diskos	AHF Bjørnar Tollefsen Mob.:92040302 e-post: bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
On 27.05 Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-14: 600m, hø, ku J/G 15-17: 1500m, hø, ku Jr/Sen/Vet: 3000m, hø, ku	Ski I.L. Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
On 27.05 Kl 18.00	Kretsstevne løp Føyka Påmelding 26.05	J/G 10-12 år: 60m, 80m G/J 13-14 år: 80m, 100m G/J 15-19 år + KS/MS: 100m, 300m, 5000m	Asker Sk. Friidrett Påmelding: asker.friidrett@online.no Tlf: 47854585(m) http://www.asker-skiklubb.net/friidrett Ingen startkontingent, ingen etteranmeldinger
On 27.05 Kl. 18.00	Kretsstevne Årnes stadion Påmelding 30.min før start	60m alle klasser 200m: 11 år og eldre 600m: alle klasser 800m: 14 år og eldre Lengde, kule, spyd: alle klasser	Raumnes & Årnes IL Kontaktperson: Rolf Barbakken, tlf. 63900861/92056100 ra.friidrett@gmail.com Ingen startkontingent
On 27.05	KM veteraner 1.dag For Oslo og Akershus Stovnerbanen		Stovnerkam
To 28.05 J/G10-14år Kl. 18.00 Jun/Sen/V et: kl 1900	Kretsstevne Jessheim Stadion Påmelding 30 min før start Enkel premiering til alle under 12 år	J/G10-14: 60m, 600m, ku, lengde, høyde, spyd Jun/Sen/Vet: 200m, 800m, 3000m, ku, sp, lengde, høyde	Ullensaker/Kisa-IL Postboks 333 2051 Jessheim
Torsdag 28. mai Kl. 1800	Kretsstevne kast Nadderud stadion Påmeldingsfrist: 25. mai	Alle klasser. Kule, diskos, slegge, spyd	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
To 28.05 Kl 18.30	Lagseriestevne F2 Berger stadion	11-14 år: Korthekk, Høyde, Kule Ekstraøvelse 300m, 15år og eldre.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Lø 30.05 Kl.10	Romerikselekene Lillestrøm Romerike stadion 20.5. online påmelding	7-9 år: 60m-Lengde-Liten Ball G10-12: 60m-lengde-sb J10-12: 60m-høyde-sb G13/14: 100m-600m-hø-ku-di J13/14: 100m-600m-le-ku-sp G15-sen: 100m-800m-hø-ku-di J15-sen: 100m-800m-le-ku-sp	Minerva IS/Strømmen IF/Lørenskog FIL Ståle Siljberg 99611492 90,- pr. øvelse Konto: se innbydelse
Sø 31.05	Romerikselekene	G10-12 : 60mhk-600m-Hø-ku	Minerva IS/Strømmen

Kl.10	Lillestrøm Romerike stadion 20.5. online påmelding	J10-12: 60mhk-600m-Le-Ku G13-18/19: 200m-korthekk-le-st-sp J13-18/19: 200m-korthekk-hø-st-di MS: 200m-hk-5000m-Le-Sp KS: 200m-Hk-3000m-Hø-di	IF/Lørenskog FIL Ståle Siljuberger 99611492 90,- pr. øvelse Konto: se innbydelse
Ti 02.06 Kl. 18.30	Lagsriestevne R2 Nittedal Sentralidrettsanlegg, Rotnes Påmeldingsfrist: ½ time før start	J 10-14 år: 60m, le, lb G 10-14 år: 60m, ku, sp	Nittedal IL Påmelding: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, petter.wessel@edb.com Tlf: 99623231 (m) Startkort ønskes
On 03.06 Diskos: Kl. 17.30 Øvrige: Kl. 18.00	KM veteraner 2. dag , for Oslo og Akershus Ski Idrettspark Påmeldingsfrist: 01.06.2009 Startkontingent: Kr 50 pr. øvelse Kontonr: 0530.58.51258	KV/35: 400mHK, 100m, 800m, 3000m, hø, ku, sp KV/40-: 300mHK, 100m, 800m,3000m, hø, ku, sp MV/35-49: 400mHK, 100m, 800m, 5000m, st, ku, hø, di MV/50-: 300mHK, 100m, 800m, 5000m, st, ku, hø, di	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 (a) grunde.vale@fnh.no Startkort ønskes
To 04.06 Kl 18.00	Kretsstevne Heggedal kastarena 30 min før start	16 år (1993) og eldre: sl, sp	Heggedal FIK Arne Sæther 66 79 74 20 Ingen startkont
Lø 06.06 Kl 11.00	Askerlekene Føyka Påmelding 31.05	G/J 10-13: 60m, hø, di G/J 14-19: 60m, le, ku KS/MS: 60m, tr, di, ku	Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlekene2008@online.no http://www.askerlekene.friidrett.info/ Startkont. 10-12 år 60,- 13 år og eldre 80,- etteranmelding 100,- /150,- til kontonr. 1644.31.96408 (alle påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen anses som etteranmeldinger)
Lø 06.06 (kl. 14.30)	KM-stafetter Føyka Påmelding 31.05	G/J 10-14: 4x60m, 4x600m G/J 15-19: 4x100m, 3x800m KS/MS: 4x100m, 3x800m	Asker Sk. Friidrett Kontaktperson: Espen Jahren, Tlf: 47 85 45 85(m) askerlekene2008@online.no http://www.askerlekene.friidrett.info/ Startkontingent kr. 150,- pr. lag, etteranmelding 250,- til kontonr. 1644.31.96408 (alle påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen anses som etteranmeldinger)
Sø 07.06 Kl 11.00	Askerlekene Føyka Påmelding 31.05	G/J 10-13: 60hk, 600m, le, ku G/J 14-19: 200m, 1500m, hø, sp KS/MS: 200m, 1500m, hø, sp	Asker Sk. Friidrett Se 06.06
Ma 08.06 18:00	Kaststevne Romerike Friidrettstadion Kastbanen	Slegge – Diskos – Vektkast 11 år - senior	Minerva IS Willy Hauge wi-hau@online.no

	Frist: 5 juni		
Ti 09.06 Kl.1830	AHF's banekarusell AHF-banen Bjørkelangen Påm. 9.06 fra 18.00-18.30	Alle klasser Øvelser: høyde	AHF Bjørnar Tollefsen Mob.:92040302 e-post: bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
On 10.06 Kl 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Påmelding 20 min før start	Alle klasser: hø, sp, 60m, 100m, 800m og 2000m	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. øvelse
Onsdag On 10.06 18.00	Kretsstevne Lillestrøm, Romerike stadion 7.6. online påmelding	7-14 slengball – liten ball	Strømmen IF Ståle Siljuberg 99611492 Ingen premiering
To 11.06 Kl 18.00	Banekarusell Berger stadion	7-10år: 60mhekk, Liten ball. 11 år og eldre: 60m, Kule	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Fr 12.06	DnB NOR Tyrvinglekene Nadderud stadion		IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Lø 13.06	DnB NOR Tyrvinglekene Nadderud stadion		IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Sø 14.06	DnB NOR Tyrvinglekene Nadderud stadion		IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Ti 16.06 J/G10-14år Kl. 18.00 Jun/Sen/V et: kl 1900	Kretsstevne Jessheim Stadion Påmelding 30 min før start Enkel premiering til alle under 12 år	J/G10-14: 60m, 400m, di, liten ball, lengde, høyde Jun/Sen/Vet: 100m, 400m, 300mhk, lengde. høyde	Ullensaker/Kisa-IL Postboks 333 2051 Jessheim
Ti 16.06	Avslutning idrettskolen Romerike stadion Påmeldingsfrist: 14.06 www.lorenskogfil.no	60m, 600m lengde, høyde, slengball, l.ball Klasser fom 6-14år.	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Påmelding: Lorenskogfil@bluezone.no
On 17.06 Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-14: 60m, tr, sp J/G 15-17: 100m, 3000m, tr, sp Jr/Sen/Vet: 100m, 5000m, tr, sp	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
To 18.06 Kl 18.00	Kretsstevne Heggedal kastarena 30 min før start	16 år (1993) og eldre: ku, di, vekt	Heggedal FIK Arne Sæther 66 79 74 20 Ingen startkont.
18.-21.06	Veidekkelekene Lillehammer		E-post: paamelding@andro.no http://www.lillehammer-if.no/veidekkelekene/veidekkeinnbydelse2009.pdf
20.-21.06	Europa-cup Kvinner og menn Bergen		NFIF
Sø 21.06 Kl 18.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl, di	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147

			Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Ma 22.06 Kl. 18.00	Kretsstevne Ås stadion	J/G 7-9 år: 60m (lave hekker), slengball J/G10- 12: 80m, 600m, slengball J/G13- 14: 200m, 80m, 1000m, høyde J/G15 - 18år: 200m, 100m, 1000m, kule Junior/senior/veteran: kule, 200m, 100m, 1000m, 5000m	Ås IL Startavgift: 50,- per deltager. Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
On 24.06 Kl. 18.00	Kretsstevne Årnes stadion Påmeldingsfrist: 30 min før start	40m: 10-11 år 60m: 12-14 år 100m: 15 år og eldre 300m: 13 år og eldre 400m: 16 år og eldre Liten ball: 10-14 år Spyd: 15 år og eldre Tresteg og høyde: alle klasser	Raumnes & Årnes IL Kontaktperson: Rolf Barbakken, tlf. 63900861/92056100 ra.friidrett@gmail.com Ingen startkontingent
26.-28.06	Världsongdomsspelen Göteborg, Ullevi		Örgryte IS
To 02.07 19.00	Banekarusell Berger stadion	7-11 år: 60m, Høyde 12 år og eldre: 200mhekk, Tresteg, Stav	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Fr 03.07	Bislett games		Bislettalliansen
Lø 04.07	Norsk spydgalla 2009 Nasjonalt stevne Romerike stadion	Alle klasser Spyd og liten ball	Minerva IS Påmelding: pb@spyd.no http://www.idk.no/newsdet21.htm
Sø 05.07	Norsk spydgalla 2009 Nasjonalt stevne Romerike stadion		Minerva IS Påmelding: pb@spyd.no http://www.idk.no/newsdet21.htm
To 09.07 Kl 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Påmelding 20 min før start	Alle klasser: spyd og høyde G/J 10-14 år: sb, lb og di Alle klasser: 800m	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. øvelse
Fr 10.07 Kl 18.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: slegge, diskos	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Lø 11.07 Kl 15.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: slegge	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Lø 11.07 Kl 17.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Påmelding 20 min før start	Alle klasser: sp, hø og di G/J 10-14 år: sb og lb Alle klasser: 1000m	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. øvelse
On 29.07 Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-14: 60m, hø, sp J/G 15-17: 100m, 200m, hø, sp Jr/Sen/Vet: 100m, 200m, hø, sp	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
Fr. 31.07- sø 02.08	Hoved-NM Lillehammer		Lillehammer IF
Sø 09.08 Kl. 13.00	KM 11-19 år Berger stadion	11-16 år: Stav, Tresteg, Slegge 17 og 18/19 år: Korthekk, 200m, 800m, Stav, Tresteg, Slegge	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.

Ti 11.08 Kl.1830	AHF's bane karusell AHF-banen Bjørkelangen Påm. 11.8 fra 1800-1830	Alle klasser Øvelser: lengde	AHF Bjørnar Tollefsen Mob.:92040302 e-post: bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
Ti 11.08 Kl 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion Påmelding 20 min før start	Alle klasser: sp, hø G/J 10-14 år: sb og di Alle klasser: 800m og 3000m	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. øvelse
On 12.08 Diskos: Kl. 17.30 Øvrige: Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart (som er 17.30 for diskos)	J/G 10-14: 800m, st, di, ku J/G 15-17: 800m, st, di, ku Jr/Sen/Vet: 800m, st, di, ku	Ski I.L. Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389) grunde.vale@fnh.no
To 13.08 Kl 18.00	Kretsstevne Heggedal kastarena 30 min før start	16 år (1993) og eldre: ku, di, vekt	Heggedal FIK Arne Sæther 66 79 74 20 Ingen startkontingent
Fr 14.08- sø 16.08	Junior-NM Bodø		Bodø FIK
Lø 15.08 Kl. 11.00	KM 11-19 år Berger stadion	11-16år: Korthekk, mellomdistanse, Lengde, Litenball (11,12år) / Spyd (13- 19år), Kule 17 og 18/19år:100m, 400m, Lengde, Spyd, Kule	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon
Sø 16.08 Kl. 11.00	KM 11-19 år Berger stadion	11-16år: 60m/100m, Langhekk, langdistanse, Høyde, Diskos 17 og 18/19år:Langhekk, 100m, 400m, 3000m, Høyde.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon
Ti 18.08 Kl. 18.00	Kretsstevne Sentralidrettsanlegget Nittedal Påmelding 15 min før (ingen premiering)	J/G 10-14 år: 1.ball, sb Jun/Sen/Vet: ku,di	Nittedal IL Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal petter.wessel@edb.com
On 19.08 Kl 18.00	Lagsriestevne 3 Lillestrøm, Romerike stadion 16.8..online påmelding	Jenter : Hekk – Lengde – Slengball Gutter: Hekk – Høyde - Kule	Strømmen IF Ståle Siljberg 99611492
To.20.08- sø 23.08	Norway games Bislett		IK Tjalve
Ma 24.08 Kl. 18.00	Kretsstevne/ Lagsriestevne AB2 Føyka Påmelding 24.08	G/J 10-12: 60hk, 600m, hø, ku(4-kamp) G/J 13-14: 60/80hk, 600m, hø, di G/J 15-19: 100m, 1500m, le, sp KS/MS: 100m, 1500m, 5000m, le, di	Asker Sk. Friidrett Påmelding: asker.friidrett@online.no Tlf: 47 85 45 85(m) http://www.asket- skiklubb.net/friidrett
Ma 24.08 Kl 18:00	Kaststevne Romerike Friidrettstadion Kastbanen Frist 22.08	Slegge – Diskos – Vektkast 11 år - senior	Minerva IS Willy Hauge wi-hau@online.no
Ti 25.08 Kl.1830	AHF's bane karusell AHF-banen Bjørkelangen Påm. 25.8 fra 18.00-18.30	Alle klasser Øvelser: kule	AHF Bjørnar Tollefsen Mob.:92040302 bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
Ti 25.08 Kl 18.00	Kretsstevne Sofiemyr stadion	Alle klasser: 60m, 100m, 300m, 2000m, sp, sb, ku og hø	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 40,- pr. øvelse

On 26.08 Kl. 18.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-14:60m, le, di J/G 15-17: 200m, 1500m, le, di Jr/Sen/Vet: 200m, 1500m, le, di	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
To 27.08 Kl. 18.00	Banekarusell Berger stadion	7-10 år: 7-10 år: 40m, lengde.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Fr 28.08- sø 30.08	Ungdomsmesterskapet Nadderud stadion Påmeldingsfrist 18.aug.	15-19 år	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Lø.29.08 Kl 10.30 og 12.00	”Sølvkula 2009” – Nasj.invitasjonskonk. for vetersaner Sted: Heggedal kastarena (di) Torpveien 34 (ku)	KV og MV di, ku Jubileumsarr.: ”Sølvkula” er 25 år	Heggedal FIK Arne Sæther 66 79 74 20 Startk.: se innbydelsen
Lø 29.08	Mangekampstevne Sentralidrettsanlegget, Liseleby	4-kamp (1 dag): 60m, le, ku, 600 m (10- 11 år) 60 m, høl, ku, 600 m (12 år) 6-kamp (2 dager): 60m, le, ku, 60mhk, høl, 600m (13-14 år)	Fredrikstad IL
Sø 30.08	Mangekampstevne Sentralidrettsanlegget, Liseleby		Fredrikstad IL
Ma 31.08	KM Rolfsrud Frist: 23. august	Slegge, vektkast	Lørenskog FIL Påmelding: Lørenskog Fil, Postboks 401, 1471 Lørenskog, E-post: lorkskogfil@bluezone.no
Ma 31.08 Eller 31.08 Kl. 18:00	Lagseriestevne F3 Ås stadion	G/J 11-12: 60 m, slengball, 600 m G/J13-14: 60 m. tre-steg, 600 m	Ås IL
On 02.09 Kl. 17.30	Skolemesterskap Ski Idrettspark Påmelding innen 31.08	5.-7. kl.: 60, 600, le, ku	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
On 02.09 Kl. 18.00	Kretsstevne Årnes stadion Påmeldingsfrist 30 min før start	60m: alle klasser 100m: 13 år og eldre 600m: alle klasser 800m: 14 år og eldre Høyde, lengde, kule, spyd	Raumes & Årnes IL Kontaktperson: Rolf Barbakken, tlf. 63900861/92056100 ra.friidrett@gmail.com Ingen startkontingent
Fr 04.09	Nasjonalt stevne m/innlagt KM senior for Oslo og Akershus Bislett		KFUM-kam
Lø 05.09	Nasjonalt stevne m/innlagt KM senior for Oslo og Akershus Bislett		KFUM-kam
Lø 05.09 Kl. 1200	Tyrving og Budstikkas Barneleker	2-12 år 60m – lengde – høyde – ball	IL Tyrving Kirsten Larsen

	Nadderud stadion Påmelding fra kl. 11. Ikke approbert stevne	Premier til alle i alle øvelser	tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384 Kr 100 for alle øvelsene betales ved påmelding
Lø 05.09	NCC lekene Romerike friidrettsstadion		Kretsen tar ut laget
Lø 06.09	NCC lekene Romerike friidrettsstadion		Kretsen tar ut laget
Ma 07.09 Kl. 18.00	Kretsstevne løp Føyka Påmelding 6.9	G/J 10-12: 60m, 200m, 600m G/J 13-14: 80m, 200m, 600m G/J 15-19: 100m, 300m, 600m, 3000m KS/MS: 100m, 300m, 1500m, 5000m	Asker Sk. Friidrett Påmelding: asker.friidrett@online.no Tlf: 47 85 45 85(m) http://www.asket-skiklubb.net/friidrett Ingen startkontingent, Ingen etteranmelding
Ti 08.09 Kl.18.30	AHF's bane karusell AHF-banen Bjørkelangen Påm. 8.9 fra 18.00-18.30	Alle klasser Øvelser: spyd	AHF Bjørnar Tollefsen Mob.:92040302 bjornar.tollefsen@kjelle.vgs.no Ingen startkontingent
Lørdag 12.9. 11.00	Åpent klubbmesterskap Lillestrøm, Romerike stadion 8.9.online påmelding	Alle : 60m-600m-Lengde-Kule (regnes som 4-kamp)	Strømmen IF Ståle Siljuberg 99611492 Ingen premiering
Lø 12.09 Kl. 13.00	Åpent klubbmesterskap Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmelding ½ time før start	J/G 10-12: 60m, 600m, le, hø, ku, sp J/G 13-19: 100m, 800m, le, hø, ku, sp J/G 20-22: 100m, 800m, le, hø, ku, sp Sen/Vet: 100m, 800m, le, hø, ku, sp	Nittedal IL Påmelding: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, petter.wessel@edb.com Tlf. 99623231 (m)
Lø 12.09	Lørenskogløpet Påmeldingsfrist: 29.08. www.lorenskogfil.no	Barneløpp 0-12år 1km Jenter/gutter 13-19år Kvinner, menn, junior, senior, veteraner 35-69 år, 10km Veteraner 70år og eldre 5,5km Mosjon/trim 5,5km	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Lorenskogfil@bluezone.no Startkont. Konk.klasser kr.200.- Mosjon/trim kr.125.- Barneløp. kr.75.- Bank: 1602 58 77229
Lø 12.09 Kl. 11.00	Nasj. mangelkamp m/innlagt KM for Akershus, Oslo og Østfold 1. dags øvelser Ski Idrettspark Påmelding innen 10.09	J15, J16, J17, KJ19, K22, KS: 7kamp G15: 9kamp G16, G17, MJ19, MJ22, MS: 10kamp	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64 87 55 23 (a) 23 28 43 89 grunde.vale@fnh.no Kontaktperson: Ole- Edvard Høiby Tlf: (p) 64 87 33 79 St.kont: 200 for 9- og 10- kamp, 150 for 7-kamp. Kontonr: 0530.58.51258
Sø 13.09 Kl. 10.00	Nasj. mangelkamp m/innlagt KM for Akershus, Oslo og Østfold 2. dags øvelser Ski Idrettspark	J15, J16, J17, KJ19, K22, KS: 7kamp G15: 9kamp G16, G17, MJ19, MJ22, MS: 10kamp	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64 87 55 23 (a) 23 28 43 89 grunde.vale@fnh.no

			Kontaktperson: Ole-Edvard Høiby Tlf: (p) 64 87 33 79
Sø 13.09 Kl 14.00	Oppegårdlekene Sofiemyr stadion (slegge og diskos på Østre Greverud kl. 11.00) Påmeldingsfrist: 02.09.	G/J 10-16 år: le, ku og sp G/J 10-13 år: 60m G/J 14-16 år, MS/KS: 100m og 200m Alle klasser: 1500m, sl, di og hø Senior: 5000m	Oppegård IL Kontakttilf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkontingent: 50,- pr. øvelse. Startkort ønskes. Etteranmelding mot kr. 20,- i tillegg pr. øvelse. Premier til de tre beste i hver øvelse.
Sø 13.09 Kl 13.00	Åpent Nesoddmesterskap Berger stadion	7-10år: 60m, Lengde, Liten ball. 11-12år: 60m, Tresteg, Spyd. 13år og eldre: 100m, Tresteg, Spyd. 10år og eldre: 600m.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Ma 14.09 Kl. 18.00	Kretsstevne hopp Føyka Påmelding 13.9 Ingen etteranmelding	G/J 10-12: Hø, le G/J 13-19: St, tr KS/MS: st, tr	Asker Sk. Friidrett Påmelding: asker.friidrett@online.no Tlf: 47 85 45 85(m) http://www.asker-skiklubb.net/friidrett Ingen startkontingent
Ma 14.09 Kl 18:00	Kaststevne Romerike Friidrettstadion Kastbanen Frist 11 sept	Slegge – Diskos – Vektkast 11 år - senior	Minerva IS Willy Hauge wi-hau@online.no
Ti 15.09 Kl. 1000	Skolemesterskap Nadderud stadion	9. og 10. klasse i Bærum 60m – 800m Lengde – høyde – kule	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Ti 15.09 kl. 1800	Kretsstevne hekk Nadderud stadion Påmeldingsfrist: 12.sep.	Alle klasser: 60m hk-80m hk-100m hk-110m hk-200m hk-300m hk-400m hk	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
On 16.09 Kl 18:00	Kretsstevne Romerike Friidrettstadion Frist 13 sept	60 m – høyde – kule – 600 m 10 – 15 år	Minerva IS Asbjørn Erdal Minerva_is@yahoo.no
Fr 18.09	Mangekampstevne Bislett stadion	4-kamp (1 dag): 60m, le, ku, 600 m (10-11 år) 60 m, hø, ku, 600 m (12 år) 6-kamp (2 dager): 60m, le, ku, 60m hk, hø, 600m (13-14 år)	Bækkelagets SK
Lø 19.09	Mangekampstevne Bislett stadion		Bækkelagets SK
Lø 19.09 J/G10-14år Kl. 12.00 Jun/Sen/V et: kl 1300	Kretsstevne Jessheim Stadion Påmelding 30 min før start Enkel premiering til alle under 12 år	J/G10-14år: 60m, 200m, le, ku Jun/Sen/Vet: 100m, 200m, ku, tresteg UKI-karusellen 800m Start kl 1400	Ullensaker/Kisa-IL Postboks 333 2051 Jessheim
Lø 19.09 kl. 14	3-kamp Mjær stadion Påmelding innen 12. sept., etteranmeldelser fra kl. 13 på stedet	3-kamp alle klasser, 60 m, lengde, liten ball	I.L. Driv Kjell C. Hovde 99 21 82 05 hovdeyoudo@online.no 50 kr i startkontingent betales på stedet
Sø 20.09 11.00	Lagseriefinalen Lillestrøm Romerike Stadion 17.9.online påmelding	11-12 år: 60m hk-60m-600m-lengde-høyde-kule-slengball 4x60m 13-14 år: 60m/80m hk-60m-600m-lengde-høyde-kule-spyd 4 x 60m	Strømmen IF Ståle Siljberg 99611492

Ma 21.09	Åpent klubbmesterskap Ås stadion	J/G7 - 9år: 60m, 600m, liten ball, lengde J/G10 - 12år, 60m, 600m, liten ball, lengde J/G13 - 16år, 100m, 800m, kule, lengde J/G 17 år- veteran. 100m, 800m, 3000m, lengde, kule.	Ås IL Startavgift: 50,-.per deltager. Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Ma 21.09	Avslutningsdagene Bislett		OFIK
Ti 22.09	Avslutning idrettskolen Romerike stadion Påmeldingsfrist: ½ time før start	60m, 600m lengde, høyde, slengball, l.ball Klasser fom 6-14år.	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Påmelding: Lorenskogfil@bluezone.no
On 23.09 Kl 17.00	Åpent klubbmesterskap Sofiemyr stadion Påmelding 20 min før start	J/G 10-19: le, ku, sp, 1500m J/G 10-14: 60m og sb J/G 14-16: 100m og vekt kast Junior/Senior/Veteraner: 5000m	Oppegård IL Kontakt tlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 40,- pr. øvelse
On 23.09 18:00	Kretsstevne Romerike Friidrettstadion Frist 20 sept	60 /80m hk – lengde – liten ball – 200m 10 – 15 år	Minerva IS Asbjørn Erdal Minerva_is@yahoo.no
On 23.09 Kl. 17.30	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10: hø, sp J/G 11-14: 200m, hø, sp J/G 15-17: 200m, hø, sp Jr/Sen/Vet: 200m, 400m, hø, sp	Ski I.L Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
On 23.09	Avslutningsdagene Bislett		OFIK
To 24.09	Avslutningsdagene Bislett		OFIK
Lø 26.09 14.00	Stav & Spyd stevne Berger stadion	12år og eldre.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Ti 29.09 Kl. 18.00	Seriedugnad Sentralidrettsanlegget i Nittedal Påmelding 15 min før start	J/G 13-22/ Sen/Vet: di, sp,ku	Nittedal IL Påmelding: Petter Wessel, Mostubben 58, 1482 Nittedal, petter.wessel@edb.com Tlf. 99623231 (m)
Lø 03.10 Kl. 11.00	Kretsstevne Ski Idrettspark Påmelding 20 min. før stevnestart	J/G 10-17:ku, di, sp Jr/Sen/Vet: ku, di, sp	Ski I.L. Friidrett Kontaktperson: Grunde Vale Tlf: (p) 64875523 (a) 23284389 grunde.vale@fnh.no
Sø 03.10 Kl 1200	NM Terrengløp Lange løyper	NM Kvinner junior (18-19 år) 4 km Kvinner senior 6 km Menn junior (18-19 år) 6 km Menn senior 10 km UM J/G 15 år 4 km J/G 16 år 4 km J/G 17 år 4 km VETERAN Menn veteran 35-49 år 10 km Menn veteran 50 år og eldre 6 km Kvinner veteran 35-49 år 6 km	Ull/Kisa IL – Friidrett Erik Gustavson erik.gustavson@c2i.net

		Kvinner veteran 50 år og eldre 4 km	
Sø 04.10 Kl 15.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl, vektkast	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Ti 06.10	Avslutningsdagene Bislett		OFIK
Ons 07.10 Kl. 18.00	Hilmar Hansen-stevne Ås stadion	Alle klasser: 1500m Junior/senior/veteran: 5 000 m	Ås IL Startkort ønskes Informasjon: www.n3sport.no/friidrett/asil
Lø 10.10 Kl. 1200	Kretsstevne kast Nadderud stadion Påmeldingsfrist: 7. okt.	Alle klasser: Kule – diskos – slegge – spyd	IL Tyrving Kirsten Larsen tyrving@tyrving.idrett.no Tlf. 91854384
Lø 10.10 14.00	Spyd & Slegge stevne Berger stadion	12år og eldre.	Nesodden IF Se klubbens hjemmeside for informasjon.
Lø 24.10 Kl 14.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl, di	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Sø 25.10 Kl 12.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl, vektkast	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager
Lø 31.10	Lørenskog halvmaraton med innlagt KM i halvmaraton for Akershus og Oslo Hammer skole	Alle klasser senior og veteran	Lørenskog FIL Gunnar Pedersen Mob. 97521144 Startkontingent kr. 150.- Bank: 1602 58 77229
Sø 15.11 Kl 1100	Vintermaraton	10 km Halvmaraton Maraton	Ull/Kisa IL – Friidrett Per Einar Roth famroth@online.no
Ma 28.12 Kl. 12.00	Oppegård Open Østre Greverud Idrettspark	Alle klasser: sl, di, vektkast	Oppegård IL Kontaktlf. 93407147 Stig A. Vangsnes svangsne@online.no Startkont.: 50,- pr. deltager