



## INNBYDELSE

# Midtnorsk mesterskap i friidrett 2015

Overhalla IL og Norsk friidrett Nord-Trøndelag ønsker velkommen til **Midtnorsk mesterskap i friidrett på Svenningmoen idretts- og fritidspark lørdag 29. og søndag 30. august.**

Stevnet starter lørdag kl 13.00 (slegge kl 12.00) og søndag kl. 11.00 (slegge kl. 10.00).

**KLASSER:** Ungdomsklassene (15, 16, 17, 18-19) og senior.  
I tillegg arrangeres åpent kretsstevne for klassene 10-14 år.

### **ØVELSER:**

#### **Lørdag**

Rullestolbrukere: 100m, 400m, kule  
Jenter 15-16 år: 100m, 2000m, (15) 3000m (16) lengde, kule, slegge  
Jenter 17-19 år: 100 m, 400m, 1500m, lengde, kule, slegge  
Kvinner senior: 100m, 400m, 1500m, lengde, kule, slegge  
Gutter 15-16 år: 100m, 2000m, (15) 3000m (16), høyde, tresteg, kule, diskos  
Gutter 17-19 år: 100m, 400m, 1500m høyde, tresteg, kule, diskos  
Menn senior: 100m, 400m, 1500m, høyde, tresteg, kule, diskos  
1000 m stafett for rene lag i hht. UM-reglementet og for senior. Gjennomføres lørdag ettermiddag.

#### **Søndag**

Rullestolbrukere: 200m, 800m, spyd  
Jenter 15-16 år: 80m hekk, 200m, 800m, høyde, tresteg, spyd, diskos  
Jenter 17-19 år: 100 m hekk, 200m, 800m, høyde, tresteg, spyd, diskos  
Kvinner senior: 100m hekk, 200m, 800m, 400m hekk, 3000m, høyde, tresteg, spyd, diskos  
Gutter 15-16 år: 100m hekk, 200m, 800m lengde, spyd, slegge  
Gutter 17-19 år: 110m hekk, 200m, 800m lengde, spyd, slegge  
Menn senior: 110m hekk, 200m, 800m, 400m hekk, 5000m, lengde, spyd, slegge.

1000 m stafett for mixlag og med mulighet for å la yngre deltakere løpe, samt løpere fra flere klubber. Uoffisielt - Ingen premiering.

### **KRETSSTEVNE Jenter og gutter 11-14 år.**

#### **Lørdag:**

Jenter: 60 m – spyd - høyde  
Gutter: 60 m – spyd – lengde

#### **Søndag:**

Jenter: korthekk – 600 m (800m 14 år)– lengde  
Gutter: korthekk – 600 m (800m 14 år)– høyde

- PÅMELDING:** Online påmelding på Min idrett innen 25. august.  
Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent innen fredag 28. august kl. 1000. Deretter godtas ingen etteranmelding.
- STARTKONTINGENT:** Midt-norsk: kr. 100,- per øvelse  
Kretsstevne: kr. 80,- per øvelse  
Betaltes ved online påmelding eller til konto nr. 4448 12 61799 innen påmeldingsfristen. Betalt startkontingent er forutsetning for å delta.
- PREMIERING:** Medaljer i alle oppsatte øvelser i Midtnorsk mesterskap  
Deltakerpremie til alle deltakere i kretsstevnet.
- INNKVARTERING:** **Aktuelle overnattingssteder:**
- Overhalla Hotell: [mail@overhalla-hotel.no](mailto:mail@overhalla-hotel.no)  
Tlf: 74 28 15 00
  - Skogmo Gjestgiveri: [skogmogjestgiveri@combitel.no](mailto:skogmogjestgiveri@combitel.no)  
Tlf: 74 28 27 01
  - Bjøra Camping (hytter, caravan) [h.blengsli@ntebb.no](mailto:h.blengsli@ntebb.no)  
Tlf: 47 84 01 21
  - Namsen Fishing Camp (hytter, caravan) [post@namsen.no](mailto:post@namsen.no)  
Tlf: 91 39 31 00
  - Pluscamp Namsos (hitter, caravan) [namscamp@online.no](mailto:namscamp@online.no)  
Tlf: 74 27 53 44
  - Scandic Rock City Hotell, Namsos [rockcity@scandichotels.com](mailto:rockcity@scandichotels.com)  
Tlf: 74 22 40 01
  - Tino's hotel, Namsos: <http://tinoshotell.no>  
Tlf: 74 21 80 22
- MIDDAG:** Alle deltakere og ledere tilbys å kjøpe middag i aulaen på Overhalla barne- og ungdomsskole umiddelbart etter stevnets slutt lørdag og fra kl. 13.00 søndag. Pris: kr 100,-
- KIOSK:** Det er kiosk på arenaen. Kaffe. Vafler, brus, is, pølser med brød mv.
- GARDEROBER:** Tilgang på garderober i idrettshall 150m fra stadion.
- KONTAKTPERSONER:** Øystein Homstad, leder Overhalla IL Friidrett, tlf. 990 99 070, epost: [oystein@gl-bygg.no](mailto:oystein@gl-bygg.no)
- Sverre Homstad, stevneleder, tlf. 913 76 663 epost: [sverre.homstad@felleskjopet.no](mailto:sverre.homstad@felleskjopet.no)

Velkommen til fine fartsfulle stevnedager i Overhalla!

**Øystein Homstad**  
Leder i Overhalla IL Friidrett