

Tirsdag 26.05. **Lagmesterskap Agder (også Aust Agder)**

VAFIK/ Søgne IL
Søgne Stadion

kl. 18.00

Øvelser: 100 m, 800 m, 3000 m, lengde, høyde, kule, spyd, 4x100m

Hvert lag stiller med inntil 3 deltakere i hver øvelse og

de 2 beste res. teller i sammendraget – Tyrvingtabellen

benyttes – 19 år og eldre benytter tabellen for 19 år. NB – ikke alle øvelser har

Tyrvingtabell for alle klasser, for eksempel 100 m.

4 forsøk i hopp og kast, kastredskap som normalt for aldersklassen. Tidsskjema er

fastlagt. Ingen får forsøk utenom tur. Invitasjon sendes senere.

Startkontingent. kr. 500.- pr. lag. Sendes til kretsens bankkonto. Nr 1 får kr. 2015.- fra

Mandal Sportservice, Nr. 2 får kr. 1000.- og Nr. 3 får kr. 500.

Lagene tar med utfylte startkort som leveres sekretariatet før start

Påmelding til kretskontoret v/Jonbesse.fjeld@friidrett.no innen 24.mai

Øvelsesansvar: Holum: kule, KIF: spyd, Søgne: Høyde, MHI: lengde,

KIF/ Søgne/HIL: Løp speaker og sekretariat.

Tidsskjema

Kl. 18.00 100m, høyde, spyd

Kl. 18.30 lengde

Kl.19.00 800 m

Kl 19.30 3000m

Kl.19.45 4 x 100m

Erfaringsmessig er det vanskelig å ha samme deltaker i høyde og spyd, lengde og 800 m.

Pr i dag er KIF påmeldt med 2 lag, KFIK med et lag, MHI med ett lag og Søgne med to lag.

En behøver heller ikke å stille med fullt lag. Om en bare har en utøver i enkeltøvelser går veldig bra.