

Moss Idrettslag har gleden av  
å invitere til mangekamphelg 3 og 4. juli  
for utøvere fra 11 år til 19 år.

KLASSER	ØVELSER DAG 1.	ØVELSER DAG 2.
Jenter/gutter 11-12 år	60m, 600m, lengde, kule	
Jenter 13 - 14 år	60m, lengde, kule	60m hk, høyde, 600m
Gutter 13 - 14 år	60m, lengde, kule	80m hk, høyde, 600m
Jenter 15 år	80m hk, kule, høyde, 200m	Lengde, spyd, 800m
Gutter 15 år	100m hk, diskos, stav, spyd	100m, lengde, kule, høyde, 1000m
Jenter 16/17 år	100m hk, diskos, stav, spyd	Lengde, spyd, 800m
Gutter 16/17 år	100m hk, høyde, kule, 200m	100 m, lengde, kule, høyde, 1000m
Kvinner Jr. 19 år	100m hk, høyde, høyde, 200m	Lengde, spyd, 800m
Menn Jr. 19 år	100m, lengde, kule, høyde, 400m	110m hk, diskos, stav, spyd, 1500m

# Velkommen til årets Mangekamp på Melløs



Lange tradisjoner,  
ny historie

<b>PÅMELDING:</b>	Via min idrett/sportsadm. eller epost til <a href="mailto:paamelding@mossil.no">paamelding@mossil.no</a> . Etteranmeldelse godtas hvis det er plass.
<b>PÅMELDINGSFRIST:</b>	Innen 27. juni 2021.
<b>STARTKONTIGENT:</b>	11-15 år kr 250,-, 16-Jr. 22 kr 350,- Klubbene faktureres i etterkant.
<b>OPPROP/AVKRYSSING:</b>	1 time før første øvelse. Opprop tekniske øvelser i øvelsesområdet, 15 min før start.
<b>PREMIERING:</b>	Medaljer til de tre beste.
<b>ØVRIG STEVNE INFO:</b>	Tidsskjema og øvrig informasjon legges fortløpende ut på <a href="http://mossil.no">mossil.no</a> . Evt. Bjørn Brobak, 930 12 475, <a href="mailto:bjorn@brobak.no">bjorn@brobak.no</a>

Moss Idrettslag,  
Postboks 34,  
1501 Moss,  
Tlf: 69 25 23 75,  
[moss-il@online.no](mailto:moss-il@online.no),  
[mossil.no](http://mossil.no)

