

# Velkommen til årets Kretsmesterskap

Moss Idrettslag fyller 90 år og har gleden av å invitere til KM-helg og Salmingkarusell-stevne på Melløs Stadion.

## DAG 1 - KLASSER

Jenter/gutter 11-12 år  
Jenter/gutter 13 år  
Jenter/gutter 14 år  
Jenter/gutter 15-18/19 år

## ØVELSER LØRDAG 14. SEPTEMBER, KL.10:00 - CA.18:00

60m, 600m, tresteg, høyde, kule, diskos, 1000m kappgang bane  
60m, 600m, tresteg, høyde, kule, diskos, stav, 1000m kappgang bane  
100m, 600m, lengde, kule, diskos, stav, 1000m kappgang bane  
100m, 800m, lengde, kule, diskos, stav, 1000m kappgang bane

## STAFETT KLASSER

Jenter/gutter 11-14 år  
Jenter/gutter 15-19 år

## STAFETT DISTANSER LØRDAG 14. SEPTEMBER

4x60m og 3x800m  
4x100m og 3x800m

## DAG 2 - KLASSER

Jenter/gutter 11-12 år  
Jenter/gutter 13 år  
Jenter 14 år  
Gutter 14 år  
Jenter 15/16 år  
Gutter 15-16/J18-19 år  
Gutter 17/18-19 år

## ØVELSER SØNDAG 15. SEPTEMBER, KL.10:00 - CA.13.30

60m hk, 200m, lengde, spyd.  
60m hk, 200m, 1500m, lengde, spyd.  
60m hk, 200m, 1500m, høyde, tresteg, spyd, slegge.  
80m hk, 200m, 1500m, høyde, tresteg, spyd, slegge.  
80m hk, 200m, 1500m, høyde, tresteg, spyd, slegge.  
100m hk, 200m, 1500m, høyde, tresteg, spyd, slegge.  
110m hk, 200m, 1500m, høyde, tresteg, spyd, slegge.

### PÅMELDING:

Via mossil.no eller på mail til paamelding@mossil.no. Etteranmeldelse godtas ikke.

### PÅMELDINGSFRIST:

06. september 2019

### STARTKONTIGENT:

Kr.100 pr. KM øvelse. Stafett, kr.400 pr. lag. Til Moss IL, k.nr 1080.25.44974

### OPPROP/AVKRYSSING:

Avkryssing i løpsøvelser 45 min. før start.  
Opprop tekniske øvelser i øvelsesområdet, 15 min før start.

### PREMIERING:

Medaljer til de tre beste i hver øvelse.

### ØVRIG STEVNE INFO:

Tidsskjema og øvrig informasjon legges fortløpende ut på mossil.no.  
Evt. Bjørn Brobak, 930 12 475

Moss Idrettslag,  
Postboks 34,  
1501 Moss,  
Tlf: 69 25 23 75,  
moss-il@online.no,  
mossil.no



Lange tradisjoner,  
ny historie