



# Herkules friidrett og Urædd friidrett inviterer til friidrettshelg i Grenland

24.-25. mai 2025



Herkuleslekene er på Herkules-banen i Skien lørdag 24. mai kl. 12.00

Kjølneslekene er på Kjølnes i Porsgrunn søndag 25. mai kl. 11.00.

## Herkuleslekene lørdag

## Kjølneslekene søndag

Jenter 7 – 10 år:	60m – liten ball	60m - lengde
Jenter 11 – 12 år:	60m – 200m – høyde - kule	60hk – 600m – lengde – diskos - <b>4 x 60 m stafett (J10-12)</b>
Jenter 13 – 14 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	60hk – 600m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>4 x 60 m stafett</b>
Jenter 15 – 16 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	80hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>
Jenter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>
Kvinner senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde – tresteg – kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>
Gutter 7 – 10 år:	60m – liten ball	60m - lengde
Gutter 11 – 12 år:	60m – 200m – høyde – kule	60hk – 600m – lengde – diskos - <b>4 x 60 m stafett (G10-12)</b>
Gutter 13 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	60hk – 600m – lengde – stav – diskos - slegge
Gutter 14 år:	60m – 200m – høyde – kule - spyd	80hk – 600m – lengde – stav – diskos - slegge
Gutter 15 – 16 år	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde - tresteg- kule - spyd	100hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>
Gutter 17 – 19 år:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde - tresteg – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>
Menn senior:	100m – 400m – 800m – 5000m – høyde -tresteg – kule - spyd	110hk – 200m – 1500m – lengde – stav – diskos - slegge - <b>1000 m stafett</b>

## PÅMELDING – frist 18. mai 2025

Elektronisk påmelding via iSonen. De to stevnene er registrert separat, på hver sin dag.

Påmelding til stafett på e-post til [pamelding.friidrett@uraedd.no](mailto:pamelding.friidrett@uraedd.no) eller senest kl.11.30 på selve stevnedagen.

## Må du etteranmelde? Send e-post!

Herkuleslekene: [post@herkulesfriidrett.no](mailto:post@herkulesfriidrett.no)

Kjølneslekene: [pamelding.friidrett@uraedd.no](mailto:pamelding.friidrett@uraedd.no)

## PRISER

Startkontigent: 125 kr // Stafett: 300 kr // Etterpåmelding: 250 kr

Faktura for startkontigent blir sendt klubbene i etterkant.

## PRAKTISK INFORMASJON

- Tidsskjema legges ut på hjemmesidene [www.herkulesfriidrett.no](http://www.herkulesfriidrett.no) og <https://uraedd.no/forside/friidrett/>
- I tekniske øvelser er det 4 forsøk til og med 12 år, og 3+3 fra og med 13 år.
- Deltakerpremier til alle opp til 12 år. Premier til de tre beste fra 11 år.
- Kontaktpersoner for stevnene/øvelser:  
Herkuleslekene: Rikke Valen [post@herkulesfriidrett.no](mailto:post@herkulesfriidrett.no) tlf. 957 78 792  
Kjølneslekene: Lasse Eikeng [stevne.friidrett@uraedd.no](mailto:stevne.friidrett@uraedd.no), tlf. 481 86 544

## OVERNATTING:

- Skien Fritidspark, ved Herkules. Kontakt: Jan Helge Østensen tlf. 992 33 735. Be om samarbeidspris.
- Comfort Hotel Porsgrunn tlf. 35 19 00 10