****

**TERMINLISTE SESONGEN 2019**

**Norsk friidrett Aust og Vest Agder**

Alle arrangementer i terminlista skal legges inn i terminlista til friidrettsforbundet via Sportsadmin eller mosjon.friidrett.no. Det er arrangørenes ansvar. Det er informasjonen i forbundets terminliste som er den endelige og korrekte. For at stevneresultatene skal bli godkjent skal arrangementene registreres og godkjennes av NFIF. Det er arrangørens ansvar for at dette blir gjort.

I alle stevner som går på bane skal det betales lisens og arrangøren er pliktig til å kontrollere dette. For løp utenom bane godkjennes det også at det betales engangslisens. Resultatlistene skal lages etter NFIF godkjent mal, ellers vil de ikke automatisk bli lagt inn i nasjonal statistikk. Se på NFIF sine hjemmesider hvordan resultater skal rapporteres.

Terminlista for 2019 vil bli publisert i «papirformatet» på kretsens hjemmeside- adresse https// www.friidrett.no/agder. Forandringer må gjøres via sportsadmin eller mosjon.friidrett.no. Spørsmål om arrangementene rettes direkte til kontaktpersoner for lagene eller til daglig leder i AAFIK og VAFIK Jon Fjeld – på mail [jonbesse.fjeld@friidrett.no](mailto:jonbesse.fjeld@friidrett.no) eller på telefon 41227209

**Utgave 10. mai 2019**

**Norsk Friidrett Agder**

**Aust og Vest Agder Friidrettskretser**

**Telefoner og mailadresser til lag og arrangører:**

**Klubber i Aust-Agder**

Birkenes IL Salve Eieland (hovedlaget) eieland@outlock.com

Birkenes IL-Svalandsgubben dag@skaare.org

Dristug IL Trine Agersborg(hovedlaget) [post@dristug.no](mailto:post@dristug.no) 95089697

Dypvåg IL Haakon Os 92804077

Dølemo IL [e-baas@frisurf.no](mailto:e-baas@frisurf.no)

IL Express Henrik Kofoed Nielsen [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no) 9187354

Flosta IL Thomas Thorkildsen Thomas.thorkildsen@aksell.no

Gjerstad IL Fredrik Hafredal [fredrikhafredal@hotmail.com](mailto:fredrikhafredal@hotmail.com) 97064400

Gjeving IL Elisabeth Breen [gjevingidrettslag@gmail.com](mailto:gjevingidrettslag@gmail.com) 97148776

IL Grane Bjarne Tufte [bjarne.tufte@ae.no](mailto:bjarne.tufte@ae.no) 90933565

IL Grane Arild Uldal [arilduld@online.no](mailto:arilduld@online.no) 99399261

IL Gry Per Helge Aas perhelge77@gmail.com

IL Gry Linda Vegusdal Stølen [li-stoel@online.no](mailto:li-stoel@online.no) 99549982

Herefoss IL Hans Topland [hetopland@hotmail.com](mailto:hetopland@hotmail.com) 9978835

Hope IL Trine Jacobsen [trijacob@gmail.com](mailto:trijacob@gmail.com) 91526398

Hovden Sportsklubb Micke Paalson [mickepaalsson@hotmail.com](mailto:mickepaalsson@hotmail.com) 91745612

Idun IL Morten Gregersen [mogrege@online.no](mailto:mogrege@online.no) 41502827

LIL Carl John Hansen [c-john@online.no](mailto:c-john@online.no) 45258973

Iveland IL Torstein Bærheim [t-baerheim@hotmail.no](mailto:t-baerheim@hotmail.no) 37961821

Otra IL Odd Harald Robstad [odd.harald.robstad@vabb.no](mailto:odd.harald.robstad@vabb.no) 47452140

Otra IL Olav Magne Tveitå [olavtveitaa@gmail.com](mailto:olavtveitaa@gmail.com) 90586766

Risør IL Thomas Axelsen [thax@online.no](mailto:thax@online.no) 90182175

Rygene IL [rygeneil@live.no](mailto:rygeneil@live.no)

Sørild FIK Roar Flatland roar.flatland@gmail.com 48114858

Sørild FIK Karen Ellegård Fjermeros [K-aksne@online.no](mailto:K-aksne@online.no) 9093632

Sørild FIK Sølvi Meinseth Solvi.Meinseth@idrettsforbundet.no

IL Sørfjell Runo Nygård post@sorfjell.no 91336371

Strengereid IL Heidi Ekløff Andersen [ro-olan@online.no](mailto:ro-olan@online.no) 99636305

Strengereid IL Camilla Rose Lund strengereid2017@gmail.com

Tromøy IL ottik@online.no

Tvedestrand T &IF Gunnar Bjørn Solfjeld [gbs@getmail.no](mailto:gbs@getmail.no) 97542224

Tvedestrand T&IF Asbjørn Solfjeld [asbjorn@solfjeld@online.no](mailto:asbjorn@solfjeld@online.no) 97424644

Valle IL [post@valleil.no](mailto:post@valleil.no) 99386630

Vardild IL Laila Nylund [lanylund@hotmail.com](mailto:lanylund@hotmail.com) 99211769

Vardild IL Åsta Synnøve H Mattingsdal [aastasynnove@hotmail.com](mailto:aastasynnove@hotmail.com) 90183856

Vegårshei IL Inge Lines inge.lines@ae.no

**Klubber i Vest-Agder**

Bjelland IL Siri T Solås [siritrygsland@hotmail.com](mailto:siritrygsland@hotmail.com) 97182401

FIF Johan Kåre Mathiassen [jokaare@online.no](mailto:jokaare@online.no) 48108232

Framsteg IL Anny Undheim [rune.undheim@vabb.no](mailto:rune.undheim@vabb.no) 97152837

Giv Akt [post.givakt@gmail.com](mailto:post.givakt@gmail.com)

Gyland IL Frode Fedjestad frode.fedjestad@gmail.com

Harkmark IL Anne Kristine Broll acbroll@gmail.com

Harkmark IL Jan Olsen [j-olse5@online.no](mailto:j-olse5@online.no) 97768131

HIL Tor Ingvar Njerve [tinjerve@gmail.com](mailto:tinjerve@gmail.com) 45275697

HIL William Edvardsen [williamedvardsenwe48@gmail.com](mailto:williamedvardsenwe48@gmail.com) 90989462

HIL Tore Olsen [toreol@icloud.com](mailto:toreol@icloud.com) 98175002

Holum IL Gunn Storsveen gunn.storsveen@hotmail.com 40213504

Hægebostad IL Atle Eikeland atleeikeland@haegebostad.kommune.no 9527737

KGK Ole P Saugen [psaugen@online.no](mailto:psaugen@online.no) 92031749

KIF Inger Steinsland [ib.steinsland@gmail.com](mailto:ib.steinsland@gmail.com) 90507725

KLK Finn Kollstad [finn@kollstad.as](mailto:finn@kollstad.as) 48999300

Knaben og Fjotland IL Anette Sanden Engedal [anettesanden@hotmail.com](mailto:anettesanden@hotmail.com) 97709903

Konsmo IL Sebastian Sjøberg(hovedlaget) ss@nitrotech.no 38594134

Kvinesdal IL Jan Rob(hovedlaget) [kv-il@frisurf.no](mailto:kv-il@frisurf.no) 97140020

Kvinesdal IL Eva Gotheim egotheim@gmail.com 9916154

Kvås IL Jan Rune Birkeland [jrb@birkelandbruk.no](mailto:jrb@birkelandbruk.no) 90845384

Lista IL Bård Reymert Håberg reymert9@hotmail.com 95031435

Lista IL Frank Johansen frank@farsundsadvokatene.no

Lista IL Rune Grimsby [rune.grimsby@vabb.no](mailto:rune.grimsby@vabb.no) 91869684

Lyngdal IL Torrey Enoksen [torrey@online.no](mailto:torrey@online.no) 90823330

Lyngdal IL Jens Arild Johannessen [jens.arild.johannessen@e-h.kommune.no](mailto:jens.arild.johannessen@e-h.kommune.no)

Marnadal IL Line Skaar ls@p.g.e.no

Marnadal IL Ingrid Ukkelberg

MHI Kalle Glomsaker [kalle@maraton.no](mailto:kalle@maraton.no) 90132838

MHI Tor Evert Bentsen [teb@l-a.no](mailto:teb@l-a.no) 91853336

MHI Astrid Fredriksen astrsr@hotmail.com

MHI Jallis Eriksen jallis.eriksen@gmail.com

Søgne IL Emil Haaland haaland.emil@gmail.com

Søgne IL Kristen Fløgstad [kristen.flogstad@yahoo.no](mailto:kristen.flogstad@yahoo.no) 91755986

Søgne IL Jon Fjeld [jon.b.fjeld@uia.no](mailto:jon.b.fjeld@uia.no) 41227209

Tonstad IL nils.inge.gauthun [nils.inge.gauthun@gmail.com](mailto:nils.inge.gauthun@gmail.com) 90157011

IL Vindbjart Per Erik Malterudbakken pererikmalterudbakken@hotmail.no

IL Vindbjart Terje Heisel terje.heisel@vabb.no

Vigmostad IL Maria Lea Hennestad [marialeahe@hotmail.com](mailto:marialeahe@hotmail.com)

IK Våg Elke Udelhoven elke.udelhoven@outlook.com 48208901

IK Våg Frank Oscar Andersen [frakoscar.andersen@hotmail.com](mailto:frakoscar.andersen@hotmail.com) 91347994

Åseral IL Kristine Forgard [fkristineh@hotmail.com](mailto:fkristineh@hotmail.com)

Åseral IL Jan Oddvar Lindeikro [jol@aseral.kommune.no](mailto:jol@aseral.kommune.no) 90176450

**Terminliste for april - desember 2019**

**Mars**

**Onsdag 13.03** **Gangstevne bane** HIL

Gangstevne 1000 m bane Krs. stadion

Kl. 18.00 Påmelding ved start

Kontaktperson William Edvardsen

**Søndag 30. mars VM terrengløp** Århus

**April**

**Lørdag- Søndag 06.-07.04. NM terrengløp** Larvik Turn

Korte løyper og stafettLarvik

**Lørdag 06.04 Arendalsstafetten** IK Grane Arendal

kl. 15.00: Start og vekslinger i Kirkegata Arendal sentrum Rekruttklasse: 4 x 290 m,

10-11 år, 12-14 år, kort løype, 4 etapper

15 år og eldre: lang løype, 4 etapper.

Egen innbydelse er sendt til lagene. Påmelding innen .april

Kontaktperson: Tønnes Christian Larsen 94144223

Startkontingent: kr. 300.- for lag i aldersbestemte klasser.

kr. 400.- for øvrige.

**Onsdag 10.04 Klubbmesterskap i terrengløp** MHI

kl. 17.00. 6-9 år 250 m Lysthuset Mandal

10-12 år 500

13-15 år 750m

16+ 2 km

**Onsdag 10.04 Kvinatrimmen** Kvinesdal IL

Kl. 18.00. Påmelding fra kl. 17.30 Kvinabadet

Kort løype: 800m Lang løype: 3 km.

Passer for alle fra 10 år og oppover.

Startavgift kr. 50.

**Torsdag 11.04Gangstevne** KGK

1 km landevei Krs. stadion

Kl. 18.00 Påmelding ved start

Kontaktperson Ole Petter Saugen

**Onsdag 17.04 Treningsstevne** Hannevikas IL

kl.18.00 Kristiansand Sta.

100m, 200m,1500m, slegge, diskos, spyd kule, vektkast

Påmelding på stedet.

Kontaktperson William Edvardsen

**Lørdag 27.04 Furulundstafetten** MHI kl.14.00 Lysthuset, Furulunden Lysthuset Mandal

Ministafett 6-9 år starter kl.14.00

Deretter kort løype og til slutt lang løype

Innbydelse er sendes alle lag med klasser, løyper mv.

Startkontingent alle lag kr. 300.-

Informasjon: Kalle Glomsaker 90132838

Tor Evert Bentsen 91853336

Påmelding innen 24. april til [teb@l-a.no](mailto:teb@l-a.no)

**Lørdag 27.04 Kristiansand Ultra-NM Ultra terreng** Krs. Løpeklubb

Start: Aquarama Kristiansand

Ultraløp i terrenget rundt Kristiansand.

Det løpes over Bymarka og Skråstad.

Distanser 20 km og 60 km

Start:

kl. 08.00 KRS Ultra 60 km,

kl. 11.00 AQ Tangen Mini (barneløp)

kl. 12.00 AQ Bymarka 21 km

Nettside: [www.krsultra.no](http://www.krsultra.no)

Kontaktperson : Thomas Øderud,

[thomas@oderud.com](mailto:thomas@oderud.com), tlf 95836581

**Lørdag 27.04 Fevik halvmaraton** IL Express

kl.14.00 Fevik stadion

Påmelding senest 25.april eller på startstedet

30 min før start.

E-post [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no), eller tlf. 37048789.

**Søndag 28.04 Season opening 2019** Otra IL

Øvelser: Diskos, kule og spyd Hornnes stadion

Klasser 15 år og eldre

Info om stevnet: Olav Magne Tveitå

Start kl. 16.00

**Søndag 28.04 Hamburg Maraton** Hamburg

Ta kontakt med Kalle Glomsaker for turinfo.tel 90132838

**Tysdag 30.04 Kretsmesterskap i terrengløp Aust og Vest Agder** Otra IL

kl. 18.30Hornnes stadion

Alle klasser fra 10 år til og med veteran

Påmelding til Odd Harald Robstad på mail

[odd.harald.robstad@vabb.no](mailto:odd.harald.robstad@vabb.no)

innen 29. april eller ved start som i vanlig

Karusell fra kl. 17.15 -18.15.

For å delta i KM må du være medlem av en friidrettsklubb

Distanser: 10- 12 år: 900 m,

13 -14 år: 1800 m,

15 år + sen og veteraner 3,6 km

Startkontingent som i karusellen. Betaling ved start.

**Tysdag 30.04 Terrengkarusell Setesdal løp nr.1**  Otra IL

kl.18.30 Hornnes stadion

Påmelding ved start fra 17.15-18.15

Startkontingent: Barn kr. 30.-, voksne over 16 år kr. 50.-, familie kr. 100.-

Kontaktperson: Odd Harald Robstad [odd.harald.robstad@vabb.no](mailto:odd.harald.robstad@vabb.no)

**Tirsdag 30.04** **Klubbmesterskap terrengløp**  Søgne IL

kl. 17.00: Påmelding før start :

Under 8 år: 500 m

8 - 12 år: 1000 m,

13 -14 år: 1500 m,

15 år +, sen. og veteraner: 3 km

**Mai 2018**

**Lørdag 04.05 Steinsland Bygdemaraton** Birkenes IL

42,2 km: Oggevann rundt

Påmelding og info til Odd Gunnar Tveit /Birkenes IL

Odd.gunnar.tveit@gmail.com

**Søndag 05.05 Tvedestrandstafetten**  TT&IF

kl. 15.00 Tvedestrand barnesk.

4 etapper i alle løyper og klasser unntatt

Herrer junior, senior, veteran og bedrift med 5 etapper

Rekruttløype: 10 år og yngre

Kort løype: 12 år og yngre og 14 år og yngre-gutter og jenter

Mellomløype: 16 år, alle kvinneklasser og Trim kvinner og menn

Langløype: Alle klasser for menn junior, senior, veteran og bedrift

Startkontingent: kr. 250 lang løype (menn jr, sen, vet. og bedrift)

kr. 200.- kvinner – J 16 og G 16.

kr. 150.- i øvrige klasser

Påmelding innen 30.april til:

TT&IF friidrett v/ Gunnar B. Solfjeld, 4900 Tvedestrand tlf. 97542224

e-post: gbs@getmail.no

Asbjørn Solfjeld, tel. 97424644 e-post: [asbjorn@solfjeld.no](mailto:asbjorn@solfjeld.no)

Egen innbydelse sendes lagene.

**Søndag 05.05 Løpestevne** IL Express

kl.12.00 Påmelding før start Fevik stadion Øvelser: 3000 m og 5000 m for kvinner og menn

Kontaktperson: Henrik Kofoed Nielsen [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no)

eller [telf 37048789](Tel:37048789)

**Tysdag 07.05 Terrengkarusell Setesdal løp nr.2** Gry IL

kl.18.30 Engesland sk.

Påmelding ved start fra kl. 17.15-18.15

Startkontingent: Barn kr. 30, 16år+ kr. 50.-, familie kr. 100.-

**Tirsdag 07.05 Tinestafetten**

Lyngmyr Stadion kl. 09.30 Tallak Olav Grytting,Lyngmyr skole

Lunderød Stadion kl. 10.00 Arild Uldal, Birkenlund skole/Grane

Hornnes Stadion kl. 12.00 Tony Halsall/Otra IL

Levermyr Stadion kl. 11.00 Roar Flatland/Sørild

Idrettsparken Mandal kl. 11.00 Bjørn Arild Hovstøl, Blomdalen Lyngdal Stadion kl. 11.00 Torrey Enkosen, Lyngdal IL

Kr.sand Stadion kl. 11.00 Øystein Sylta KKG Idrett

Vesterdalen skole kl. 09.00 Torild Røiseland/Vesterdalen skole

Vennesla (???) kl. 09.00 Harry Andersen Vindbjart

**Onsdag 08.05 Kvinatrimmen** Kvinesdal IL

Kl. 18.00. Påmelding fra kl. 17.30 Kvinabadet

Kort løype: 800m Lang løype: 3 km.

Passer for alle fra 10 år og oppover.

Startavgift kr. 50.

**Torsdag 09.05 Treningsstevne** Lyngdal IL

60/100,600/800,korthekk,lengde, diskos

**Lørdag 11.05 Holmenkollstafetten**  Tjalve

# Oslo/Bislett

# Lørdag 11.05 Grimstadlekene, rekruttenes dag Sørild FIK

#### Kl.10.30 Levermyr stadion, Grimstad/Le

#### Klasse 6 til 9 år (2008-2011 årgangene)

ØVELSER: 40 m, lengde og ballkast

Premier til alle.

STARTKONTINGENT:Gratis for medlemmer i Sørild.

For andre 50 kr.

Opplysninger om stevnet og påmelding sendes: 07.05 2018

Sørild FIK, v/Sølvi Meinseth

**Lørdag 11.05 Grimstadlekene Sørild FIK**

kl.12.30Levemyr stadion Grimstad/Le

Øvelser:

10-13 år 60m, 600m,lengde, kule

14 år 60m, 600 m, høyde, kule

15 år 100 m, 800m, korthekk, høyde, spyd

16 år 100m, 800m, korthekk,lengde, spyd

17 år korthekk, spyd

MS-KS 100m,400m,800m,korthekk, lengde, spyd, høyde

Premiering:1/3 premiering

Opplysninger:Sølvi Meinseth –

solvi.meinseth@idrettsforbundet.no

Påmelding sendes:Online påmelding via min idrett

Innen 07.05.2018

Dobbel startkontingent ved etteranmelding .

Startkontingent sendes bankgiro: 2800.26.28939

Stevnet er åpent for funksjonshemmede

med følgende øvelser: 60 m, lengde og ball.

**Mandag 13.05 Kretskarusell(minikarusell)** Lista IL

9-10 år 60, 200m,lengde, kule Vanse

11-1 2år 60,600, lengde, kule

13-14 år 60,600, lengde,kule

Påmelding på mail til [reymert9@hotmail.com](mailto:reymert9@hotmail.com) innen

11.mai. Man kan også melde seg på før start stevnedagen.

Kontaktperson Bård Håberg telefon 95031435

**Tysdag 14.05 Terrengkarusell Løp 3 i Setesdal** Otra

Opplegg som løp nr. 1 . Evje stadion

**Tirsdag 14.05 Kretskarusell(minikarusell)** Holum IL

9-10 år 60m,lengde,kule,600m Holum idr.p

11-12 år 60m, lengde, kule, 600m Krossen

13-14 år 60m, lengde, slegge, 600m

Påmelding på mail til gunn.storsveen @hotmail.com innen

12.mai. Man kan også melde seg på før start stevnedagen.

Kontaktperson Gunn Storsveen telefon 40213504

**Onsdag 15.05** **Gangstevne** HIL

kl.18.00 Kr.sand st. Øvelse:1000 m, kontaktperson: William Edvardsen

**Onsdag 15.05 Skifjelløpet**  Lillesand IL

Start Holta- Lillesand stadion kl.18.00 Holta

Kontakt Lillesand IL Carl John Hansen for info.

**Torsdag 16.05 Treningsstevne** KIF

Kl 18.00 øvelser spyd, diskos, lengde, tresteg Krs. stadion

Kontakt Michael Weinberg for info

**Lørdag-søndag 18 -19.05 NM Mangekamp** Modum

Se arrangørens hjemmeside for info**.**

**Lørdag-søndag 18-19.05 Mailekene** Haugesund IL

Se egne hjemmesuder i HIL Haugesund

**Lørdag 18.05** **Lyngdalslekene.** Lyngdal IL

Start kl. 12.00 Lyngdal sta.

Nasjonalt stevne,

Øvelser: 10-14: 60 m, 600 m, lengde, slegge, diskos. +13-14: 1500 m

15 år og eldre: 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, lengde, tresteg, slegge og diskos

Startkontingent: 10-14 år: kr. 75,-pr øvelse, 15 år og eldre: 100,-

Startkontingenten overføres til konto 3085.30.16922

Påmelding: online min idrett/sportsadmin innen 14.05

Kontaktperson: Torrey Enoksen

**Tirsdag 21.05 Terrengkarusellen Setesdal løp 4** Gry IL kl. 18.30 Engesland sk.

**Tirsdag 21.05 KM 11 – 14 år i Vest Agder (Kretskarusell 9/10-14 år)** Søgne IL

Hekkeløpene starter kl. 17.30 Søgne stadion

Start fra kl.18.00 for øvrige øvelser

Øvelser: 9/10 – 60M lengde, kule

11-12 år: 60 m, 60M H,600 m, lengde, kule, høyde,

13 – 14 år: 60 m,60M H/80 m H 800 m, lengde, høyde, kule, spyd

Online påmelding min idrett innen 18. mai

4 X 100 M stafett 15-16år og eldre er lagt inn i stevnet

Start ca kl 20.15. Påmelding stafett 30 min før start

**Onsdag 22.05 Klubbstevne** MHI

Øvelser fra 6 år og oppover Idrettsparken Mandal

Kl. 17.00 6-9 år 60,liten ball,4x60m

10-13 år 60,600m kule,lengde

14+ 200, 800, lengde, kule/spyd

**Onsdag 22.05 Trond Moen Games** Bergen

**Torsdag 23.05 Kretskarusell**  IK Grane

kl. 18.00 Lunderød

9/10 år. 60m, kule, lengde,400m

11-12 år 60m, kule lengde, 800

13-14 år 60m korthekk, høyde, 800m, spyd

Info Bjarne Tufte

**Lørdag– søndag 25.05 -26.05** **NM stafetter på bane** Lillehammer Se invitasjon NFIF terminliste og egen nettside**.**

**Lørdag 25.05 NM Halvmaraton** Sandnes

**Lørdag 25.05 Farsund Maraton** Lista IL

Farsund sentrum Mer info på Farsund maraton Farsund

sine nettsider

E-post frank@farsundmaraton.no

**Lørdag 25.05 Herkuleslekene** Herkules

Kl. 12.00 Se info om stevnet Herkulesfriidrett.noSkien

**Søndag 26.05 Kjølneslekene** Urædd

Kl. 11.00 Se info om stevnet friidrett.uraedd.no Porsgrunn

**Mandag 27.05KM 10 – 14 år i Aust Agder (kretskarusell 9/10-14 år)** Sørild FIK

Start kl 18.00 Levermyr

Øvelser: 9/10 60m, lengde,600 m kule

11-12 år: 60 m,600 m, lengde, kule

13 – 14 år: 60 m,600 m, høyde, kule

Øvelsene kan bli endret. Se påmelding min idrett

**Tirsdag 28.05 KM Agder senior og veteran** Lyngdal IL

Slegge, tresteg, vektkast 200 m og 1500 m Lyngdal

kl. 18.00.

**Tirsdag 28.05 Terrengkarusellen Setesdal løp 5** Otra IL

Byglandsfjord sk

**Torsdag 30.05 Mosjonsarrangementet «Tjomsevannet»** Søgne IL

Start og mål på Søgne vg. skole. Påmelding før start Søgne vgs

Start fra kl.11.30: **Tjomsevannet rundt**: 6.5 km, **uten tidtaking**

Startkontingent: kr. 100.-, familier: max. kr. 300.-

Må være i mål senest kl. 14.00 (premieutdeling)

Start kl. 12.30: **”Lille Tjomsevannet”**

Terrengløp for barn 8/9 - 12 år: 1700 m.

Startkontingent: kr. 50.-.

Start kl. 12.40: Barneløpet: ”**Bitte lille Tjomsevannet”**

Terrengløp for barn fra 4 år til 7/8 år: 400 m.

Startkontingent: kr. 20.-.

**Mosjonsløp** «**Tjomsevannet Rundt»**

Start kl. 13.00: 6.5km

Startkontingent: kr.100.- + engansgslisens: kr.20.-.

Alle får minnepremie ved målpassering

Premieutdeling ca. kl. 13.50. Trekning på startnummer.

Kontaktperson Jon Fjeld 41227209

**Juni 2018**

**Lørdag 01.06 Fløymila** Fløy/ Krs.løp

3 og 10 km. Flekkerøy Flekkerøy

Se egen hjemmeside

**Lordag 01.06** **Suleskard Maraton** (Valle - Sirdal) Tonstad IL

Se egne hjemmesider for informasjon om påmelding

**Lørdag 01.06 Quartleker**  KIF

Kl. 10.00-12.00: Barn 6-9 årKr.sand st.

Myldrestevne: Øvelser: 60 m, lengde og kule

Påmelding ved start. Gratis.

Deltakerne går fritt fra øvelse til øvelse.

Medalje og T-skjorte til alle.

Kl. 13.00: 10 år til og med senior

Øvelser:

10-12 år: 60 m, 60 m hekk, lengde, høyde, kule, spyd.

13-14år: Korthekk, 60 m 800 m, lengde, høyde, kule, diskos, spyd.

15- senior: Korthekk, 100 m,800 m, lengde, høyde, tresteg, kule,

diskos, spyd,3000 m og 1000 m stafett

Påmelding på Minidrett innen 20.mai

Startkontingent: 10-14år: 70 kr.15år-sen: 100 kr.

Kontaktperson: Inger Steinsland (ib.steinsland@gmail.com)

**Tirsdag 04.06 Kretskarusell(minikarusell)** IK Våg

Øvelser: 60m,60m hekk lengde, kule, Vågsbygd idrettsplass

Klasser 9/10, 11,12,13,14 år. Samme øvelser alle klasser

Kontaktperson Frank Oscar Andersen

**Tysdag 04.06 Terrengkarusell Setesdal løp nr.6** Gry IL

kl.18.30 Engesland Skole

Påmelding ved start

Premieutdeling

Alle som har deltatt i fire løp blir premiert

**Onsdag 05.06 HIL treff** HIL

Øvelser: slegge, diskos, spyd, høyde, 800m Krs. stadion

Kl. 18.00 Kontakt William Edvardsen

Påmelding på stedet

**Torsdag 06.06 Jessheim Elite 1500 m** Ull/Kisa

Jessheim

**Torsdag 06.06 Kretskarusell** Otra IL

Kl. 18.00 Hornnes stadion

9-10 år 60m,400m, kule, tresteg

11-12 år 60m, 400m, kule ,tresteg

13-14 år 60m, 400m, diskos, stav, tresteg

Kontaktperson :Olav Magne Tveitå

**Lørdag 08.06** **Mandalsløpet** DNM/MHIkl. 14.00 Lysthuset, Furulunden, Mandal Påmelding på startstedet fra kl.12.00

Konkurranse- og mosjonsklasser: 4.8 km og 9.6 km

Påmelding til Mandalsløpet 2014, Einerveien 1, 4515 Mandal.

Info: Egil: 90135844 eller Kalle 90132838. Info : [www.maraton.no](http://www.maraton.no/)

Startkont. Kr. 170.- i konkurranseklasser og kr. 120.- i mosjonsklasser.

**Mandag 10.06 Risørløpet** Risør IL

Mosjonsløp Start kl 14. Måkeveien

Påmelding mosjon.friidrett.no

Kontakt Thomas Akselsen for info

**Tirsdag 11.06** **Lagmesterskap Agder(Innlagt KM senior og veteraner)** VAFIK/HIL Kristiansand stadion

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

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.

3 forsøk i hopp og kast, KM deltakere får 6. Kastredskap som normalt for aldersklassen. To lengdegroper, en med sone.Tidsskjema er fastlagt. Ingen får forsøk utenom tur.

Startkontingent. kr. 200.- pr. lag. Sendes til kretsens bankkonto:7325054933.

Vinner får kr. 2019.- 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](mailto:v/Jonbesse.fjeld@friidrett.no) innen 10.06

Øvelsesansvar: Holum: kule, KIF: spyd og diskos, HIL/Våg: Høyde, MHI/Søgne: lengde,

Krs.løpeklubb/KIF/:tidtaker, opprop løp, sekretariat.speaker. Hvis det stiller lag fra Aust-Agder må de påta seg arrangementsansavar.

**Tirsdag11.06 KM senior og veteraner** VAFIK/HIL

KM enkeltøvelser i 100m, 800m, 3000m, høyde kule, spyd 4x 100m stafett. Disse øvelsene inngår også i lagkampen og utøvere som kaster og hopper med seniorregler inngår automatisk i KM.(må være 15 år).I tillegg legges diskos inn som KM øvelse senior. Arrangeres etter spyd med samme funksjonærer. Utøvere som ikke er med i lagkampen men kun i KM må melde seg på til [Jonbesse.fjeld@friidrett.no](mailto:Jonbesse.fjeld@friidrett.no) innen 10.06.

**Tirsdag 11.06 Kretskarusell(minikarusell)** Risør IL

kl.18.00 Kjempesteinmyra

9-10 år 60, lengde, kule/liten ball,400 m(ikke delte baner)

11-12 år 60, lengde, kule, 600 m

13-14 år 60, lengde, kule, 1500 m

**Torsdag 13.06 Gangstevne** KGK

3km landevei Kr. sand stadion

Kl. 18.00 Kontakperson Ole Petter Saugen

**Torsdag 13.06 Bislett Games**

**Lørdag – Søndag 15.06. –16 .06 Nordisk mesterskap mangekamp** Island

**Lørdag 15.06 Sommerløpet**  Krs. løpkl

Kl. 13.00 Barneløp 1 km, Kr. sand

kl. 13.30: Halvmaraton

kl. 14.00: 5 km

kl. 16:00: 10 km

Se info og påmelding: www.sommerlopet.no

Kontaktperson : Finn Kollstad

**Fredag – Søndag 14.-16. 06 Tyrvinglekene**  Tyrving

Se egen hjemmeside for info og påmelding Bærum/Na

**Mandag 17.06 Treningsstevne** Lista IL

Øvelser Vanse stadion

60m, 100m,400m,800m, lengde, kule

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Onsdag 20.06 Kretskarusell (minikarusell)** Hægebostad

**Onsdag 20.06 Treningsstevne** HIL

Kl. 18.00 Kr.sand st.

Øvelser: 200 m, 400 m,

Kastfemkamp

Påmelding ved start Kontakt W illiam Edvardseen

**Torsdag – søndag 21.-24.06:** **Veidekkelekene** Lillehammer

Se info og invitasjon veidekkelekene.com

**Fredag 21.06** **Skagerakmila**  IK Grane Barneløp start: kl.18.00 Arendal Sentrum

Skagerakmila: kl.19.00

Kontaktperson Rolf Petter Holthe 91556416

Se egen hjemmeside for løpet

**Fredag-søndag 21-23.06 NM veteraner** Modum

**Lørdag 22.06 NM motbakkeløp**  Valldal IL

**Onsdag 26.06** **Gangstevne** HIL

kl.18.00 Kr.sand stadion

3000m bane, kontaktperson William Edvardsen

**Søndag 30.06** **Konsmo - Helle Rundt**  Konsmo IL/NMK

kl.17.00 Helle stadion

Løyper: 5 100 m og 9 300 m.

Påmelding ved start fra kl.16.00. Startkontingent: Kr.100.-

Info Kalle 90132838 eller Odd 382 81706,

se også [www.maraton.no](http://www.maraton.no)

**Fredag- søndag 28.06 – 30.06 Verdensungdomsspelen** Gøteborg, SVE

**Juli 2018**

**Fredag 05.07 Boysen Memorial** IK Tjave

**Torsdag 09.07Sommerstevne**  Lyngdal IL

kl.17.30 Lyngdal stadion

Øvelser 100 m, 200 m,400m, lengde, slegge, diskos,høyde

Påmelding: Torrey Enoksen på e-post: torrey@online.no

**Torsdag-Søndag 11.07-14.07: EM U 23** Gävle/Sv

**Tirsdag 09.07 Feriespretten** Hope IL

Mosjonsløp: Start: kl. 18.00 Sørlandets Feriesenter

Løyper på 9, 5 og 0,3 km. Risør

Klasser og distanser for alle

Påmelding se Hope IL sine hjemmesider: hopeil.no

Opplysninger til Trine Jacobsen telefon 91526398

Mail trijacob@gmail.com

**Torsdag 11.07 Intersportjoggen** MHI/DNM Påmelding fra kl. 17.00 ved Intersport på Sanden i Mandal Mandal kl. 18.00: Barneløpet: Under 13 år: 2 km uten tidtaking.

kl. 18.05: Hovedløpet: En klasse for menn og en for kvinner: 4 km.

Startkontingent: Hovedløpet kr.100.-; barneløpet kr.80.-.

Premiering: T-skjorte til alle.

Kontaktperson: Kalle Glomsaker, telefon: 90132838

**Onsdag 17.07 Hannevikas Sommerstevne** Krs.stadion

Kl.18.00 Øvelser: 100m, 200m,vektkast,slegge,diskos, Hannevikas IL

Kule, spyd

Sannsynligvis ikke el tid. Kontakt William Edvardsen

**Torsdag-søndag 18.07- 21.07: EM U20** Borås /SV

**Torsdag 27.07 Treningsstevne** KIF

Kl. 18.00 Øvelser: lengde, tresteg, spyd, diskos Krs.stadion

**21.-27.07 EYOF** Baku/AZE

**August 2018**

**Fredag – søndag 02.- 04.08: NM Hovedmesterskapet** Hamar IL

**Fredag-søndag 09-11.08 European Team Championships** Sandnes IL

**Søndag 11.08** **Løpsstevne 5000 m – 10000 m**

**KM senior 10 000 m og KM veteraner 10 000 m** IL Express

Start kl. 12.00 Fevik stadion

Øvelser: **5 000 m og 10 000 m**

Klasser: kvinner og menn sen og veteraner og mosjon

påmelding før start – info: [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no)

**Onsdag 07.08** **Treningsstevne/Prøvestevne/KM enkeltøvelser** KIF/HIL/VAFIK

kl. 18.00 Kristiansand stadion

Øvelser:100m, slegge vektkast, kule, spyd, diskos

**KM senior og veteran : 3000mh, Stav, korthekk**

**Langhekk.** Km øvelser ikke avklart men inngår i

HIL sitt stevne hvis mulig

**Onsdag 14.08 Kvinatrimmen** Kvinesdal IL

Kl. 18.00. Påmelding fra kl. 17.30 Kvinabadet

Kort løype: 800m Lang løype: 3 km.

Passer for alle fra 10 år og oppover.

Startavgift kr. 50.

**Lørdag-søndag: 17.08 - 18.08: Nordisk mesterskap/landskamp U-20** KIF/VAFIKKr. sand st

**Søndag 18.08 Gumpeløpet** Kvås ILStart kl. 13. Påmelding avsluttes kl. 12.30

Mer info om løp, påmelding etc. Se løpets hjemmeside

Info Jan Rune Birkeland

**Onsdag 21.08 Treningsstevne** Hannevikas IL

kl. 18.00 Kristiansand stadion

100 m,800 m, slegge, kule, vektkast, diskos

**Onsdag 21.08 Kretskarusell(minikarusell)** Tvedestrand T&IF

kl.18.00 Lyngmyr stadion

9-10 år: 60m, lengde, kule ,400 m

11-12 år: 60 m, 800 m, lengde, kule

13-14 år: 60 m, 1500m, lengde,kule

**Torsdag 22.08 Kretskarusell** Lyngdal ILKlasser og øvelser: Lyngdal stadion

9-10 år 60m, lengde,200m, kule

11 – 12 år: 60m, lengde, 200m, kule

13 – 14 år: 60m, 200 m, 800 m, tresteg, slegge

Påmelding Sportsadmin/min idrett

**Lørdag 24.08:** **Arendalslekene 8 – 14 år.** Grane Friidrett

kl. 11.00 Lunderød Idrettspark

Klasser/øvelser:

8 – 9 år: 60 m, lengde, ball.

10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule.

13 – 14 år: 60/80 m hekk, 60 m, 600 m, lengde, kule

For funksjonshemmede: 60 m, lengde, ball.

Muligens også andre øvelser og klasser

Startkontingent: Kr. 50.- for 8 – 9 år og kr. 60.- pr. øvelse for 10 – 14 år

**Fredag – søndag 23.08-25.08: NM FRIIDRETT Junior** Sigdal

**Onsdag 28.08 Kretskarusell stevne** MHI

Kl.18.00Idrettsparken Mandal Øvelser 9-10 år 60m, lengde, kule,400m gang

Øvelser 11-12 år 60 m, 400 m gang, høyde, kule

Øvelser 13-14 år 60 m, 1500 m, høyde, kule

Påmelding: Online eller e-post 25.august

**Lørdag – søndag 31.08 – 01.09: Lerøylekene** Haugesund IL

Laget fra Agder tas ut ca. 10. august Haugesund

**Lørdag 31.08 NM Maraton** Stavanger

**September 2018**

**Søndag 01.09** **Tysåsen Rundt**  ILExpressTerrengløp: alle klasser Fevik Stadion kl. 12.30: **Barneløp 800 m**

kl. 13.00: **Terrengløp 6,5 km og 12 km**.

Påmelding: senest 30.08 eller på stedet 30 min før start

E-post [henrikkn@uia.no](mailto:henrikkn@uia.no) tel. 37048789.

Se også Express sine hjemmesider

**Tirsdag 03.09** **Treningsstevne** Søgne IL

kl. 18.00 Hortemo Stadion

Ikke avklart med Greipstad IL om stevne mulig ennå

Hvis ikke blir det stevne i Søgne

**Fredag– Søndag 06. – 08.09: Ungdomsmesterskapet** Jessheim

**Lørdag 07.09 Tvedestrandslekene**  TT&IF/Risør IL

Lyngmyr stadion i Tvedestrand kan ikke brukes Kjempesteinmyra/Risør

til friidrett Tvedestrand og Risør IL går sammen om å

arrangere Tvedestrandslekene i 2019 i Risør

Sted: Kjempesteinmyra, kl.14.00

Klasser og øvelser: 10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, ball.

13 – 14 år: 100 m, 1500 m, høyde,kule.

15 – 16 år: 100 m, 1500 m, lengde, kule

17 – 18 år: 100 m, 3000 m, høyde, kule

M-K-Vet: 100 m, 3000 m, lengde, kule,

Påmelding innen 02.09 til: Gunnar Bjørn Solfjeld, Solfjelvn.18,

4900 Tvedestrand. e-post: gbs@getmail.no

Startkontingent: kr. 50.- pr. øvelse i konkurranseklassene.

Premiering: Konkurranseklasser: Medaljer i gull, sølv og bronse samt deltakermedalje for øvrige deltakere.

Rekruttklasse: Startkontingent: Kr.50 uansett antall øvelser en deltar i.

Premiering: En lik medalje til hver utøver

Startkontingent betales ved fremmøte eller regning sendes.

**Søndag 08.09** **Grimstad Maraton** Sørild FIK

kl.11.00 Grimstad sentrum: 5,10 km, halv og helmaraton

Se egne hjemmesider.

**Onsdag 11.09** **HIL-treff**  Hannevikas IL

kl. 17.30 Kristiansand stadion

Øvelser: Alle kast,800m, lengde uten tilløp

Kontakt William Edvardsen tel. 90989462 for informasjon

**Onsdag 11.09 4- kamp**  MHI

kl. 17.00 Idrettsparken

Klasser og øvelser: rekrutt 60 m, 200 m, liten ball, lengde

10 år – 13 år 60m,600m lengde, kule

14 år +eldre: kule, 100 m, lengde, 800 m

**Torsdag 12.09 Gangstevne** KGK

3km landevei Kr. sand stadion

Kl. 18.00 Kontakperson Ole Petter Saugen

**Lørdag 14.09** **Olasheiløpet**  Lillesand IL

Start kl. 12.00 Holta

Løypelengder: 9 km og 17 km

Aldersklasser fra 16 år. I tillegg kortere løp for yngre klasser,

Se egne hjemmesider

**Lørdag 14.09** **Søgnelekene** Søgne IL kl. 12.00 Søgne Stadion

Samarbeid med MHI og Holum IL

**Klasser og øvelser:**

G 10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde, spyd og 4 x 100 m

J 10 – 14 år: 60 m, 600 m, høyde, kule, lengde, spyd og 4 x 100 m

G 13 - 14 år og J 13 – 14 år: 1500 m

G 15 – 18 år: 100 m, høyde, spyd, lengde, kule, 1500 m og 4 x 100 m

J 15 – 18 år: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4 x 100 m

Menn senior: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4 x 100 m

Kvinner senior: 100 m, høyde, kule, lengde, spyd, 1500 m og 4 x 100 m

Klasseinndeling: J 10 år – J 11 år – J 12 år – J 13 år – J 14 år – J 15 år – J 16 år –J 17-J 18 – 19 år og Kvinner senior. G 10 år – G 11 år – G 12 år – G 13 år – G 14 år – G 15 år – G 16 år – G 17år – G 18 – 19 år og menn senior

Stafettene går i koblet klasse med fritt valg i aldersgruppene

G 10, 11 og 12 år – G 13 - 14 år osv. – J 10, 11 og 12år, J 13 – 14 år osv.

Online påmelding. Se link i NFIF terminlista i Sportsadmin.

Startkontingent i klasse 10-11- 12 år kr. 50.- pr. øvelse – øvrige klasser kr. 70.-pr. øvelse – stafett kr. 100.- pr. lag

Startkontingenten sendes sammen med påmeldingen til bank-konto 3090.07.05227. Flott premiering – alle i yngste klasse får premie

Kontaktperson: Jon Fjeld 41227209

**Tirsdag 17.09** **Klubbmesterskap** 3 kamp + noen enkeltøvelser Søgne IL

kl. 18.00 Søgne stadion

Øvelser:60 m, liten ball, kule, lengde, 600 m

**Onsdag 18.09 Kvinatrimmen** Kvinesdal IL

Kl. 18.00. Påmelding fra kl. 17.30 Kvinabadet

Kort løype: 800m Lang løype: 3 km.

Passer for alle fra 10 år og oppover.

Startavgift kr. 50.

**Torsdag 19.09. KM senior og veteraner** Grane

Start kl 18.00 Lunderød

KM øvelser: diskos og 400 m

Andre øvelser også aktuelle, men ikke som KM

Sted og dato kan bli endret

**Søndag 22.09** **Mandalsmaraton, halvmaraton og Mandalsmila.** MHI/DNM

kl.12.00 Start ved Mandalshallen. Mandal

Påmelding til Mandalsmaraton 2019, Einerveien 1, 4515 Mandal.

Påmelding også i Turnhallen lørdag kl.17.00 – 20.00 og søndag fra kl.10.00

Startkontingent: Maraton kr.350.-, Halvmaraton kr. 200.-, Mila kr.150.-

Mosjon på mila og halv. Kr.100.-

Løpets kontonr.: 30752062745

Info: Kalle 90132838, Egil 90135844 eller [www.maraton.no](http://www.maraton.no/)

Arrangører: MHI Friidrett, Konsmo il og Maratonklubbe

NB: Bløtkake og premie til alle som løper Maraton.

**Mandag 23.09Klubbmesterskap** Lista IL

Øvelser ikke bestemt Vanse stadion

**Tirsdag 24.09 Klubbmesterskap** Søgne IL

kl. 18.00 Søgne stadion Øvelser: sprint, høyde, langt løp og diskos

**Onsdag 25.09 HIL -treff** Hannevikas IL Øvelser: slegge, kule, vektkast, lengde, 1500 m Kr.sand stadion

**Søndag 29.09 Fagerheikongen**  TT&IF

Fra kl. 12.00 Lyngmyr stadion

Lyngmyr Stadion kl. 12.00 – jr./damer start kl. 12.15

Terrengløp 25km MS-KS-MV – 15 km øvrige klasser

Mosjonsklasse uten tidtaking 6 eller 15 km start kl. 11.00

Startkontingent:

Konkurranseklasser lang løype kr.200,

Kort løype kr.170

Etteranmelding kr. 50 i tillegg

Mosjonsklasse kr. 150 lang løype for herrer senior

og kort eller lang løype for de øvrige

Trimløypa kr.20.

Nytt av året:Alleløperne i konkurranseklassene og mosjonsklassene får tildelt Fagerheikruset.

Påmelding TT&IF, Gunnar Bjørn Solfjeld 4900

Tvedestrand,innen 24.september eller på løpets hjemmeside

[www.fagerheikongen.no](http://www.fagerheikongen.no)

Egen innbydelse.

**Søndag 29.09 Berlin maraton** Berlin

Kontakt Kalle Glomsaker 90132838

eller Egil Lehne 90135844 for mer info

Påmelding og info: [www.maraton.no](http://www.maraton.no)

**Oktober 2018**

**Søndag 06.10** **Kvarstein rundt** – turmarsj 23 km KGK

Start kl. 08.30 Oddernesbroa

**Onsdag 09.10** **Avslutningsstevne**  Hannevikas IL

kl.17.00 Kr.sand stadion

. Øvelser ikke fastsatt. Se nasjonal terminliste

**Lørdag 13.10** **NM terrengløp** (lang løype) Oslo **Søndag 13.10** **Løpsstevne KM 5000 m** IL Express

kl. 12.00. KM 500m for senior og alle veterankl Fevik stadion

Øvelser: 3000 m, 5000 m,Start kl 12.00

10 000 m Start kl 12.40

**Søndag 27.10** **Svalandsgubben** 27 – 15 – 12 og 5 km Birkenes IL

Start kl. 12.00 Birkeneparken

**27 km** for D21 og H21 fra Birkenesparken

(kl.11.00 for de som forventer å bruke mer enn 3.30)

**15 km:** H17-20 – start i Trongedal kl. 13.00 – buss kl. 12.15

**12 km:** D17 – start ved Svalandstårnet kl. 1300 – buss kl. 12.15

**5 km**: D/H 11 - 16 år (årsklasser) fellesstart ved Mollestadeika kl. 12.45

Buss 12.15. Startkontingent: 11-16 år kr. 50 – alle andre kr. 150.-

Birkenes IL friidrett, 4760 Birkeland – konto 2880 50 02842

Online: http://birkenes-b-me.org – e-post: post@svalandsgubben.com

**November 2018**

**Lørdag 09.11 Søgne Morothon** Søgne Ski/Søgne IL

Distanser 21 km, 14 km, 8 km Søgne stadion

To barneløyper på 1,5 km og 0,6 km

Se arrangementets hjemmesider: www morothon.no

Her finner du alt om løpet, inkludert link til påmelding.

**Lørdag 10.11 Nordisk Mesterskap terrengløp** Finland

**Lørdag 16.11** **Hålandsheia rundt**. DNM /MHI

kl.11.00

Start og mål på Frøysland skole

Herre og dameklasse: 11.5 km i Hålandsheia

Startkontingent: kr. 100.-.

Premiering: Deltagerkrus til alle og rundstykker og kaker fra Edgars bakeri etter målpassering.

Markerer sesongavslutning.

**Lørdag 23.11 NM ultra Oslo**

**Desember 2018**

**Fredag 27.12**. **Tredje juledagsløpet** MHI/DNM

Påmelding fra kl.13.00 på stedet.Mandalshallen

Start og mål ved Mandalshallen/Furulunden

kl.13.30: Barneløp på 2 km i Furulunden og klasse uten tidtaking.

kl.14.00: Hovedløpet, 3 km og 10 km på asfalt ut mot Sånum og Hogganvik.

**Startkontingent kr.50.-** Medalje til deltagerne.

Arrangør: Maratonklubben og MHI-friidrett

Det er løpet som starter sesongen i samme løyper som vinterkarusellen.