

# GRORUDDALEN FRIIDRETTSKLUBB



Har gleden av å invitere dere alle til den niende utgaven av vårt nasjonale stevnetilbud  
**GRORUDDALSLEKENE 2024**  
Lørdag og Søndag 11.-12. mai på Stovnerbanen

## Øvelsesutvalg:

### Gutter /Jenter 7-9 år

60m, Lengde, Liten ball

### Gutter /Jenter 10 år

Korthekk, 60m, 200m, 600m  
Lengde, Høyde, Liten ball

### Gutter /Jenter 11-14 år

Korthekk, 60m, 200m, 600m, 800m (G/J14)  
Lengde, Høyde, Kule, Slegge

### Gutter /Jenter 15-17 år

Korthekk, 100m, 200m, 400m, 800m  
Lengde, Høyde, Kule, Slegge, Spyd

### Menn /Kvinner Senior

Korthekk, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m  
Lengde, Høyde, Kule, Slegge

4 forsøk i alle tekniske øvelser for G/J7-13 år

3 forsøk + finale i alle tekniske øvelser for G/J14 og eldre

Premiering til de 3 beste i hver øvelse

Deltakerpremie til alle i klasse 7-10 år

Kiosk med varme og kalde fristelser. Kontanter og Vipps

**Mer info på hjemmesiden: [www.groruddalslekene.com](http://www.groruddalslekene.com)**



Påmelding via Min Idrett gjennom iSonen for utøvere og klubber

Påmeldingsfrist mandag 6.mai  
Starkontingent 140,-  
Startkontingent 7-10 år 100,-  
Etteranmelding mot dobbel avgift kan gjøres via iSonen  
Parkering kr 50,- Vipps #505038  
Kiosk med mat og drikke  
Vipps og kontanter #765718  
[www.groruddalslekene.com](http://www.groruddalslekene.com)