



# GRORUDDALEN FRIIDRETTSKLUBB

Har den glede av å invitere dere alle til den  
åttende utgaven av vårt nasjonale stevnetilbud

## GRORUDDALSLEKENE 2023

Søndag 14. mai på Stovnerbanen

### Øvelsesutvalg:

#### Gutter /Jenter 7-9 år

4-kamp: 60m, 200 meter  
Lengde, Liten ball

#### Gutter /Jenter 10 år

60m/h, 60m, 200m, Lengde, Liten ball

#### Gutter /Jenter 11-14 år

Korthekk, 60m, 200m, 600m  
Tresteg, Høyde, Kule, Slegge

#### Gutter /Jenter 15-17 år

Korthekk, 100m, 200m, 800m  
Tresteg, Høyde, Kule, Slegge

#### Menn /Kvinner Senior

Korthekk, 100m, 200m, 400m, 800m  
Tresteg, Høyde, Kule, Slegge



Påmelding via Min Idrett gjennom  
iSonen for utøvere og klubber  
Evt mail: [gddames@gfikfriidrett.no](mailto:gddames@gfikfriidrett.no)  
Påmeldingsfrist mandag 8.mai  
Startkontingent kr. 125,- pr øvelse  
7-9 år kr. 350,- (for alle 4 øvelser)  
Etteranmelding mot dobbel avgift  
[etteranmelding@gfikfriidrett.no](mailto:etteranmelding@gfikfriidrett.no)  
Parkering kr 50,- Vipps #505038  
Kiosk med mat og drikke  
Vipps og kontanter #765718  
[www.groruddalslekene.com](http://www.groruddalslekene.com)

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 7-12 år

Kiosk med varme og kalde fristelser. Kontanter og Vipps

Bestemannspokaler til beste jente og gutt

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