

## Treningstider/ Stevner Guldbergaunet Friidrettsanlegg 2020

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lørdag	Søndag
Treningstid	Fordelt	Fordelt	Fordelt	Fordelt	Fordelt	Treningstid	Fordelt	Fordelt
15:30-1600						1200-1230	SFIK- Fellestreninger	
16:00-1630						1230 - 1300	SFIK- Fellestreninger	
16:30-1700						1300 - 1330	SFIK- Fellestreninger	
17:00-1730		SFIK 10 -12år reservert		SFIK Racerunning		1330 - 1400		
17:30-1800		SFIK 10 -12år reservert		SFIK Racerunning		1400 - 1430		
18:00-18:30	SFIK Racerunning	SFIK- Fellestreninger		SFIK- Fellestreninger		1430 - 1500		
18:30-1900	SFIK Racerunning	SFIK- Fellestreninger	Ogndal II friidrett	SFIK- Fellestreninger		1500 - 1530		
19:00-19:30	SFIK Racerunning	SFIK- Fellestreninger	Ogndal II friidrett	SFIK- Fellestreninger		1530 - 1600		
19:30-2000			Ogndal II friidrett			1600 - 1630		
20:00-2030						1630 - 1700		
20:30-2100						1700 - 1730		
2100-2130						1730 - 1800		

## Stevner 2020

Start KL	Dato/ Stevne	Arrangør	Øvelser
Kl.1800	Torsdag 11.06	Steinkjer Friidrettsklubb	60m/100m/600m/ lengde
Kl.1800	Søndag 21.06	Steinkjer Friidrettsklubb	200m/1500m/høyde/tresteg
Kl.1800	Søndag 28.06	Steinkjer Friidrettsklubb	100m/400m/3000m/kule, slegge
Kl.1800	Torsdag 09.07	Steinkjer Friidrettsklubb	300m hk, lengde, høyde, 10 000m
Kl.1800	Søndag 19.07	Steinkjer Friidrettsklubb	60m/200m hk/400m hk/800m/tresteg/kule
Kl.1800	Torsdag 30.07	Steinkjer Friidrettsklubb	300m/1500m/hinder/5000m/korthekk 60m -110hk
Kl.1830 -2000	29.juli - Ogndal hopp og kast	Ogndal IL friidrett	høyde, diskos, spyd
Kl.1800- 2000	2.september Innherredkarusellen	Ogndal IL friidrett	lengde, kule, liten ball, diskos

