**STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB STEVNER OG TRENING HØST 2024. FORSLAG:**

**STEVNEOPPLEGG FOR 13 år og eldre (seriestevner)  
PÅMELDING PÅ BANEN.**

**LØRDAG 24/8:**kl 11.00: 100m for alle også FR, spyd for 13 år og eldre etter kl 15.  
kl 12.00: Finaler T-A-sprint

**TIRSDAG 3/9:**

Kl 18.15: tresteg og diskos, FR 60m manuell tidtaking?

**TIRSDAG 17/9:**

Kl 18.15: høyde og slegge, FR 100m manuell tidtaking?

**TIRSDAG 24/9: KLUBBMESTERSKAP kl 18.15.**

**200m, lengde, kule, korthekk, FR 400m?**

**Steinkjer 13/8-24**

**Hans Foosnæs**