

Jämtland-Härjedalens Friidrottsförbund  
bjuder in till



**Nordea**  
Regionmästerskap

för 13-14 åringar (födda 1997 och 1998)  
den 3-4 september 2011 på Hofvallen i Östersund

Grenprogram

Lördag

PF13: 80m, 600m, 200mh, Tresteg, Höjd, Diskus och Spjut.

PF14: 100m, 800m, 300mh, Tresteg, Höjd, Diskus och Spjut.

Söndag

PF13: 200m, 1500m, 60mh, Längd, Stav, Kula och Slägga.

F14: 300m, 2000m, 80mh, Längd, Stav, Kula och Slägga.

P14: 300m, 2000m, 100mh, Längd, Stav, Kula och Slägga.

Stafett 8x200m (mixade lag)

Logi

Hårt underlag i klassrum på Prolympia skola (f.d. I5:s regementsområde). Gångavstånd från Hofvallen.

Mat

Serveras i Prolympias matsal. Lunchpaket tilldelas alla vid frukosten. De som önskar anpassad mat p.g.a. allergi meddelar detta i anmälan.

Deltagaravgift

450 kr/delt. I avgiften ingår kvällsmacka fredag, frukost och middag lördag o söndag, startavgifter och kvällsaktivitet.

I deltagaravgiften ingår även logi och lunchpaket.

Deltagaravgiften skall inbetalas vid anmälan till

Bg 5113-3288, JH-Friidrottsförbund.

Anmälan

Sista anmälningsdag är fredag 26 augusti. Anmälan skickas via e-post [kansli@jhfriidrott.se](mailto:kansli@jhfriidrott.se).

Ange vid anmälan om ni kommer på fredag kväll eller lördag.

I och med anmälan har varje deltagare godkänt att deras namn publiceras på nätet i samband med resultatredovisningen.

Ändringar

Ev. lagändringar mottages t o m onsdag 31 augusti kl 21.00.

I anmälan skall klart framgå:

- Namn           - Födelseår

- Klubb           - Grenar (max 6 st/delt)

- Årsbästa

OBS! Ange årsbästa för alla deltagare.

Frågor besvaras av: JH-friidrottsförbunds kansli 063-12 28 30.

Välkomna!