

PROGRAM

OFFISIELT ARRANGEMENTSPROGRAM 2021 –
VESTLANDET



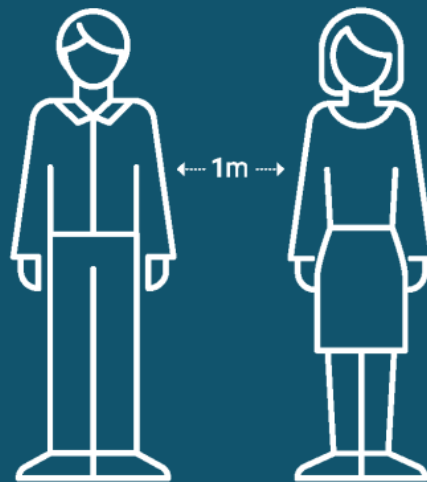
LERØY-LEKENE, HAUGESUND 11. – 12.
SEPTEMBER



Din innsats gjør en forskjell. Derfor er det viktig å fortsette.



Fortsett å vaske hendene grundig og ofte.



Hold god avstand.



Hold deg hjemme hvis du er syk.

INNHOOLD

Draktoversikt	4	Info fra arrangøren	19
Klart for Lerøy-lekene	5	Tidsskjema	21
Slik gikk det i 2020	7	Kretskonkurransen	23
Konsept og reglement	8	Rekorder – Jenter	25
Kontaktinfo	17	Rekorder – Gutter	26
Premiering	18	Årets gladlaks	27
		Notater	29

DRAKTOVERSIKT

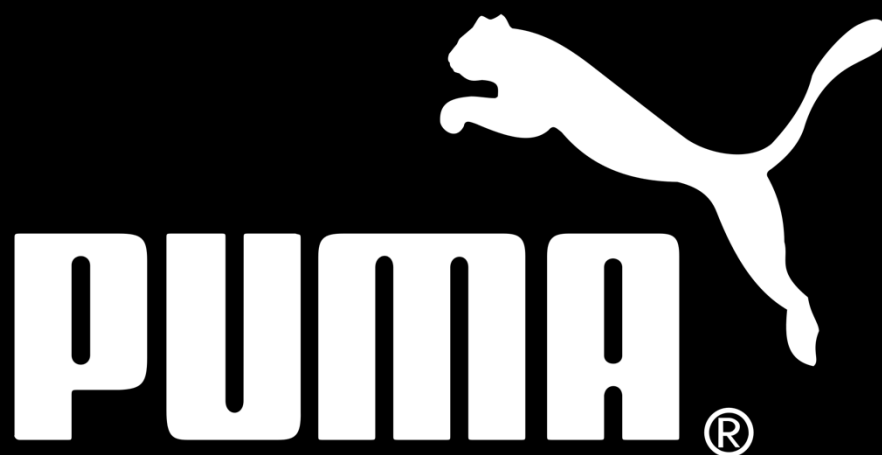
ROGALAND



AGDER



HORDALAND



KLART FOR LERØY-LEKENE

Av Thore-Erik Thoresen

Mens «de voksne» kjemper om NM-medaljene i Kristiansand, skal 13 og 14-åringene i aksjon på Rjukan, i Måndalen og Haugesund. Det handler om Lerøylekene!

Fra alle tre arrangørene meldes det klart og at alle tre gleder seg til Lerøylekene. Og i år satser Måndalen på å klare seg selv i motsetning til i fjor, da Trondheim sporty steppet inn og overtok på kortest mulig «koronavarsel»!

- Det er tredje året vi er tildelt Lerøylekene, og det blir det siste i Haugesund i denne omgang, sier daglig leder i Haugesund, Trygve Voll. Neste år blir det Breimsbygda og Byrkjelo som tar ansvaret for «avdeling vest». – Litt vemodig, for Lerøylekene er et kjekt stevne å arrangere, men vi setter oss ikke ned og gråter over at det er over i denne omgang, sier Voll.

Sogn og Fjordane til Måndalen

Den store nyheten ellers for Haugesunds vedkommende, er at kretsen Sogn og Fjordane blir overført til Måndalen.

- Vi har sløffet overnatting på skoler og dermed blir det hotellnetter for våre Lerøygjester. Koronareglene er fremdeles strenge. Her hos oss opererer vi med fire kohorter à 200. Vi har bedt hotellene om å ta ansvar for litt sosial samling på kveldstid, og dette jobbes det med, sier Trygve Voll full av forventning.

- Vi synes det er kjempekjekt at Sogn og Fjordane er flyttet over til oss, sier stevneleder Kristin Lien i Måndalen. Hun er for lengst blitt imponert over holdningene til de forskjellige kretsene og hvordan det kjempes for kretsen:

– Utøvere fra klubber som til daglig kjemper mot hverandre, støtter fullt og helt opp om kretsen under Lerøylekene.

I Måndalen blir det mellom 170 og 180 deltagere, som i utgangspunktet skal innkvarteres på skoler. I tillegg har arrangøren også et hotellalternativ, og begge alternativer er godkjent av så vel kommunelege som smittevernlege.

- Vi har gode rutiner og gjennomfører lekene på den tryggeste mulige måten. Det blir fjerde året vi skal arrangere Lerøylekene, skjønt i fjor måtte vi flytte arrangementet til Trondheim på kort varsel. Og vi har fremdeles to år til med Lerøylekene, sier Lien.

Karsten Warholm «er med»

Med en vaskeekte gullvinner fra sommerens OL i Tokyo hjemmehørende i en av de deltagende kretsene, er det en stolt Kristin Lien som kan fortelle at Karsten Warholm indirekte er med i Måndalen:

- Vi har fått signerte T-skjorter og en konkurransedrakt fra Karsten. Nå får alle kretsene hver sin T-skjorte, mens den hele drakten blir gjenstand for loddtrekning, sier stevnelederen i Måndalen fornøyd.

Rjukan fikk flaggstenger

I fjor gjorde vi et lite poeng av at det flotte stadionanlegget i Rjukan sto uten flaggstenger «på borte langside»:

- Nå er flaggstengene på plass, kommer det fornøyd fra stevneansvarlige Tommy Storøygard på Rjukan. Han kan ønske de 321 deltagerne velkommen til et fullstendig nyvasket stadion, som i tillegg kan by på ny høydematte og nytt stativ for stav.

- Hvordan skal deltagerne bo hos dere?

- Vi har overlatt den delen til en profesjonell aktør, og dermed skal samtlige innlosjeres i hytter på Gaustablikk, i de samme hyttene som deltagerne i fjorårets TV-landskamp mellom Norge og Sverige bodde på under TV2-opptakene.

- På stadion deler vi 13- og 14-åringene i to kohorter som får en halv tribune hver, med egne innganger til stadion. Vi setter sikkerheten foran alt, presiserer Storøygard og har enda en nyhet:

- I år streames alle øvelser med resultatoverlegg! Vi regner med seks timer friidrett hver dag til alle dem som ikke får anledning til å komme til Rjukan.

SLIK GIKK DET I 2020

Sluttstillingen i Haugesund i 2020:

Hordaland 278

Rogaland 255

Agder 204

Sogn og Fjordane 85

Sluttstillingen i Trondheim i 2020:

Sør-Trøndelag 394

Møre- og Romsdal 313

Nord-Trøndelag 294

Troms 288

Nordland 272

Finmark 52 poeng

Sluttstillingen på Rjukan i 2020:

Akershus 373

Østfold 360

Buskerud 311

Vestfold 296

Telemark 283

Innlandet 238

Oslo 217



Akershus er tittelforsvarer på Rjukan. Denne gjengen ga alt for sin krets i 2020!

KONSEPT OG REGLEMENT

- PR. AUGUST 2021 -

Norsk Friidrett inviterer til Lerøy-lekene for gutter og jenter 13-14 år. Lekene blir arrangert tre steder i landet (Østlandet, Vestlandet, og Midt- og Nord-Norge) og ca. 750 deltakere vil være i aksjon i løpet av en helg.

Konseptet er en videreføring av de gamle Donald Duck-lekene, og har røtter tilbake til 1968. Her følger praktisk informasjon for lekene. Vi ber alle lagledere om å sette seg nøye inn i reglementet og poengsystemet og fylle ut alle vedlagte skjemaer nøyaktig og fullstendig, samt sende disse innen tidsfristene. Kretsene skal melde på utøverne via internett og bestilling av overnatting og bespising skal sendes via mail direkte til arrangøren.

1. INVITASJON

Det er arrangøren som sender ut invitasjon til kretsene. Utsendelse sendes innen **15. juni** hvert år.

2. HVEM DELTAR HVOR?

Østlandet - Rjukan	Vestlandet - Haugesund	Midt- og Nord-Norge - Måndalen
Akershus	Agder	Finnmark
Buskerud	Hordaland	Møre & Romsdal
Innlandet	Rogaland	Nord-Trøndelag
Telemark		Nordland
Østfold		Sør-Trøndelag
Oslo		Troms
Vestfold		Sogn og Fjordane

Utøverne representerer kretsen som forestår uttak.

3. KLASSER

Jenter 13 og 14 år

Gutter 13 og 14 år

Stevnet er kun åpent for de som fyller 13 og 14 år i løpet av kalenderåret. Yngre eller eldre utøvere kan ikke delta.

4. ØVELSER

Kretsene melder utøverne på i ønsket øvelse.

- Antall øvelser pr. deltager pr. krets:
Kretser med kvote på inntil 20 deltagere får bruke hver utøver på 6 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på 21 til 30 deltagere får bruke hver utøver på 5 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på over 30 deltagere får bruke hver utøver på 4 øvelser, maks 2 pr. dag + stafett
- Eventuelle endringer som følge av skader/forfall på stevnedagene må leveres i sekretariatet i stevnehuset. Dette er kun tillatt dersom en krets bare har én deltaker i én øvelse, og denne blir skadet.
- Maksantallet for individuelle øvelser pr. deltager må likevel opprettholdes.

4.1 Øvelsesutvalg

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000 m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

4.2 Kretsstafett (Donald-stafett) for blandede lag over 10 etapper à ca. 80 meter:

Det skal være 10 deltagere på hvert lag:

2 jenter 13 år - 2 gutter 13 år

2 jenter 14 år - 2 gutter 14 år

1 valgfri gutt + 1 valgfri jente

Valgfrie etapper

Hver krets kan stille så mange lag de vil. Dersom de ikke klarer ovennevnte krav, kan de allikevel delta, men utenfor konkurranse.

4.3 Kretsstafett på bane – 8 x 200 m.

Det skal være 8 deltagere på laget. Kretsene kan kun stille med 1 lag.

1. etappe jente 13 år
2. etappe gutt 13 år
3. etappe jente 14 år
4. etappe gutt 14 år
5. etappe jente 13 år
6. etappe gutt 13 år
7. etappe jente 14 år
8. etappe gutt 14 år

5. TEKNISK GJENNOMFØRING

Stevnet avvikles etter Norsk Friidretts konkurransebestemmelser.

Arrangørene skal benytte elektronisk tidtaking og tidene oppgis med 1/100 nøyaktighet. Dersom to eller flere utøvere i forsøksheatene står likt i tid og må skilles for å få det korrekte antall utøvere videre til finale, skal imidlertid tidene sjekkes på 1/1000 nivå dersom dette er mulig. Ved lik tid skal utøver som har best plassering i sitt heat gå videre. Hvis to eller flere utøvere fremdeles står slikt, skal den utøver som har de minst gunstige vindforholdene gå videre. Hvis utøverne fremdeles ikke lar seg skille, skal det foretas loddtrekning om finaleplassen(e).

Hver krets har kun anledning til å ha maks 8 ledere/veiledere på banen til samme tid.

Hver krets får utdelt akkrediteringskort. Kortene er ikke personlige. Journalister har tilgang på banen.

6. LØPENE

I 60m og 60/80m hekk er det forsøk og finaler.

I 200 m, 200m hekk, 600m og 1500m er det direkte finale. Heatene seedes.

For tjuvstart gjelder nasjonal regel for 14 år og yngre, d.v.s. at en utøver diskas på sin 2. tjuvstart.

200m hekk gjennomføres med 18,29m mellom hekkene for guttene og 19m for jentene.

Høyde på 200m hekk er 68cm (G13 og J13) og 76,2cm (G14 og J14).

Høyde på 60/80m hekk er 76,2cm (J13/14 og G13 år) og 84,0cm (G14).

På 1500 meter tillates inntil 20 løpere i hvert heat. Hvis det blir mer enn ett heat, bør man tilstrebe å ha omtrent like mange i hvert heat, men likevel slik at klare skiller i resultatnivå kan reflekteres i heatfordelingen.

7. 1000 M KAPPGANG

Kappgang er en ordinær øvelse og teller likt som alle andre øvelser. I kappgang kan flere aldersklasser gå sammen. Også gutter og jenter kan gå sammen. Maksimalt antall samtidig startende bør likevel ikke overskride 15 utøvere.

Vanlige kappgangregler gjelder (knestrek og bakkekontakt). Hver advarsel (gult kort) fra dommer medfører 15 sek tidstillegg. Overdommer kan utelukke utøvere som bevisst løper og følgelig bevisst saboterer regelen for fair play i kappgang.

8. LENGDE OG TRESTEG

Det benyttes satssone etter reglene i heftet "Friidrett for barn og ungdom", d.v.s. 0,5 m satssone for 13 år og yngre, men sats fra planken for 14 år og over.

For å begrense tid på innløping av tilløpet, anbefales det at utøverne benytter det utlagte målebåndet ved siden av tilløpet til oppmåling. Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye hopp.

9. HØYDE OG STAV

Vinneren i konkurransen kan få hevet lista etter eget ønske i samarbeid med øvelsesleder.

Høyde

Jenter 13	116	121	126	131	136	141	146		deretter 3 cm heving
Jenter 14	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 13	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 14	126	131	136	141	146	151	156	161	deretter 3 cm heving

Stav

Jenter 13	132	142	152	162	172	182		deretter 5 cm heving
Jenter 14	142	152	162	172	182	192		deretter 5 cm heving
Gutter 13	132	142	152	162	172	182	192	deretter 5 cm heving
Gutter 14	142	152	162	172	182	192	202	deretter 5 cm heving

10. DISKOS, SPYD, SLEGG, KULE

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye kast.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

11. STAFETT

11.1 Donald-Stafetten går på gressmatta. Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere.

Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat).

I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en oppsatt stolpe, alternativt en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det benyttes en videoopptaker på hver ende av målstreken for å bestemme rekkefølgen i mål.

11.2 Kretsstafett på bane skal være siste øvelse søndag og den skal gjennomføres som en vanlig banestafett med stafettpinner.

Starten går fra buet startlinje for 800 m.

12. KRETSKONKURRANSE

Kretsene konkurrerer mot hverandre. Den beste deltageren fra hver krets i hver øvelse/klasse teller. Resultatet fra kretsstafetten teller like mye som de vanlige øvelsene. Den krets med høyest poengsum vinner.

Poengberegningene vil være noe ulik på de tre ulike stedene, og fordeles slik:

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	4	8
2. krets	7	3	7
3. krets	6	2	6
4. krets	5		5
5. krets	4		4
6. krets	3		3
7. krets	2		2

13. PREMIERING

Medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse + stafettene. Vandrepokal til beste krets og pokaler til de 3 beste kretslagene. Vandrepokalen tilfaller den krets som først får 3 napp.

13.1 Årets gladlaks – fair play pris

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks». Denne prisen skal fremme en utøver som fortjener en ekstra påkjenning for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. Den skal gå til en deltager som har vært med å bidra til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene men også under kretssamlingene. Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 18 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.

14. BEKLEDNING

Hver deltaker vil få utdelt en t-skjorte med en bestemt farge, samt kretsens navn på ryggen, slik at alle kretsene har ulik farge. Denne t-skjorten skal brukes i alle konkurranser, samt under innmarsj og premieutdeling.

15. PÅMELDING

Antall deltagere pr. krets er fastsatt slik:

KRETS	ANTALL	KRETS	ANTALL
Akershus	50	Oslo	40
Agder	40	Rogaland	65
Buskerud	20	Sogn og Fjordane	30
Finnmark	15	Sør-Trøndelag	30
Innlandet	30	Telemark	20
Hordaland	65	Troms	20
Møre & Romsdal	40	Vestfold	20
Nordland	30	Østfold	20
Nord-Trøndelag	30		
		SUM TOTALT	585

Vi oppfordrer til at kretsene så langt som mulig stiller med like mange gutter som jenter.

Påmelding skal skje elektronisk. Alle feltene i påmeldingsskjemaet må fylles ut, også fødselsdato.

Husk besteresultat i løpsøvelsene da disse benyttes til seeding.

Det er ikke nødvendig å sende ferdig utfylte startkort.

Påmeldingsfrist: 8 dager før stevnestart

Siste frist for endring: fredag før stevnestart kl. 21.00

Skader eller forfall samme dag som øvelsen skal gjennomføres: Dersom en krets kun har 1 utøver i en øvelse og denne blir skadet, har kretsen mulighet til å sette inn en annen utøver.

16. STARTKONTINGENT

Det er ingen startkontingent på Lerøy-lekene.

17. DAGSPROGRAM/TIDSSKJEMA

Tidsskjema settes opp av teknisk arrangør og publiseres så raskt som mulig etter påmeldingsfristens utløp. Detaljert dagsprogram og tidsskjema sendes direkte til lagledere så snart det er klart.

ØVELSE	LØRDAG	SØNDAG
60 m		Alle klasser
200 m	Alle klasser	
60/ 80 m hekk	Alle klasser	
200 m hekk		Alle klasser
600 m	Alle klasser	
1500 m		Alle klasser
Stav	Alle klasser	
Kule	Alle klasser	
Spyd		Alle klasser
Diskos	Alle klasser	
Slegge		Alle klasser
Høyde		Alle klasser
Lengde	Alle klasser	
Tresteg		Alle klasser
Kretsstafett (Donald)	Alle klasser	
Kretsstafett bane		Alle klasser
1000 m kappgang	Alle klasser	

Det skal legges til rette for at deltagerne ikke skal bli forhindret i deltagelse på grunn av at øvelsene går samtidig. Gjør de mot formodning det, er arrangørene åpne for at utøverne kan delta i to øvelser samtidig, såfremt det gis informasjon om det. (Eks. løpe hekken i kulekonkurransen, og så komme tilbake til kulekonkurransen etter løpet.) Alle må løpe i det heat de er satt opp i. Det er de tekniske øvelsene, foruten høyde og stav, man kan f.eks. ta flere kast etter hverandre. Alle 3 kast må være gjennomført før finalen starter.

18. OPPROP

Opprop skjer 10 min. før start på samtlige tekniske øvelsessteder. I alle løp er det avkryssing 1 time før start. Før stafetten skal lagleder møte til opprop.

19. SEEDING

Arrangør seeder på bakgrunn av oppnådde årsbesteresultat innrapportert gjennom påmeldingsskjemaet.

20. PROTESTER

Eventuelle protester leveres til vedkommende overdommer innen 30 min. etter at resultatet er annonsert, jfr. bestemmelsene i Håndboka, regel 146.

21. LAGLEDERMØTE

Vi anbefaler at arrangørene avholder et lagledermøte lørdag morgen før stevnet starter.

22. REISE

Kretsene dekker reisen selv, men kompenseres etter utregning fra NFIF. De kretser som er nødt til å benytte seg av fly, blir kompensert ytterligere.

Øvrige kretser vurderer selv hva som er mest lønnsomt av buss, tog eller båt.

23. FORSIKRING

Det er kretsens og klubbens ansvar at alle deltakerne har helårslisens for året lekene holdes. Utøvere som ikke har betalt helårslisens blir slettet fra resultatlistene.

24. REGISTRERING OG UTDELING AV DELTAGERPOSER OG LAGLEDERPOSER

Hvert arrangement vil ha et informasjonssenter som vil være operativ fra de første lagene ankommer (*noen kretser ankommer fredag*). Her vil laglederne få utdelt informasjon og deltagerposer til sitt lag, bli vist innkvarteringssted og få svar på eventuelle spørsmål. Dersom laget ankommer lørdag morgen vil registrering og utdeling av poser skje på stevnekontoret.

25. INNKVARTERING

All innkvartering, bespisning og aktiviteter på kveldstid for deltagerne skjer på skoler, i gymsaler og lignende. Overnatting og bespisning skal skje på billigste måte. Mer informasjon om innkvarteringsstedene vil komme fra den enkelte arrangør. Det gjøres oppmerksom på at kretsen må dekke utgifter til innkvartering og bespisning. Med hensyn til arrangementets oppbygging rundt den sosiale sammenkomsten, oppfordrer vi alle på det sterkeste å bo sammen med de andre deltagerne under arrangementet.

26. SOSIALT PROGRAM

26.1 For deltagere

Arrangør oppfordrer alle deltagere til å være med på et sosialt program på lørdagskvelden.

26.2 For ledere

Arrangøren oppfordrer laglederne til å være med på et eget sosialt opplegg på lørdagskvelden.

27. HJEMMESIDE

Informasjon vil bli lagt ut på lekenes egen hjemmeside, <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/leroy-lekene/> samt de lokale arrangørers hjemmesider.

28. TIDSRISTER

Dato	Oppgave	Sendes til
8 dager før	Bestilling av innkvartering, bespisning og ledertreff lørdag kveld. Arrangøren sender ut giro på bakgrunn av antall innmeldte deltagere og lagledere pr. denne dato.	Kretsene sender bestillingen til arrangøren.
8 dager før	Påmelding av deltagere med navn, kjønn, klasse, f. år, klubb og øvelser, bestetider i løp.	Kretsene melder på selv via internett
8 dager før	Antaloversikter på deltagere/ledere som skal overnatte må sendes til arrangøren senest 8 dager før stevnet. Arrangøren skal fordele kretsene til passende store klasserom. Branntilsynet krever navn på de som skal overnatte.	Kretsen melder arrangør

29. FAKTURERING TIL KRETSENE

Arrangørene sender faktura til kretsene på grunnlag av påmeldte deltagere ved fristens utløp, 8 dager før stevnet, samt for kretsens ledere, til dekning av kostnader til bespisning, sosiale tilstelninger, overnatting og diverse stevneutgifter.

30. TILDELING AV ARRANGEMENT

Det er mulig for klubber, lag og allianser å søke om å arrangere Lerøy-lekene. Søknadsfristen er 15. januar hvert år, med søknad minimum én (1) sesong frem i tid (eks: Søknad om å arrangere lekene i 2018, sendes innen frist 15.01.2017). Tildeling av lekene skjer på Barne- og Ungdomsutvalgets møte i februar.

I søknaden må det fremkomme hvilket arrangement det søkes på (Østlandet, Vestlandet, eller Midt- og Nord-Norge), samt hvilket år det søkes om. Det er en forutsetning at arrangørsøker(e) selv sokner til den landsdelen man søker om. I søknaden bør det dessuten komme frem hvordan søkeren vil løse utfordringer knyttet til den sportslige gjennomføringen, så vel som den utenomsportslige gjennomføringen (logistikk og infrastruktur) for besøkende kretser.

Arrangementsperioden innvilges i første omgang for ett år, med mulighet for ytterligere to års forlengelse ved et godt og gjennomført arrangement.

Søknader for år som allerede har tildelt arrangører vil ikke bli behandlet.

Det er NFIFs prosjektleder for lekene, i samsvar med barne- og ungdomsutvalget som behandler søknadene og fordeler arrangementene.

31. SPØRSMÅL

De arrangementstekniske spørsmålene rettes direkte til arrangøren.

Kontaktinfo

Haugesund

Trygve Voll, Arrangementskontakt trygve.voll@haugesundil.no 47 65 52 84

Jostein Salomonsen, Stevneleder josteinsa@hotmail.com 911 95 713

Rjukan

Kristin Lien, Stevneleder og smittevernsansvarlig kristin.lien1@gmail.com 48 13 33 05

Rjukan

Andres Sætre, Arrangementsansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 48 14 47 84

Tommy Storøygard, Stevneansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 41 55 14 10

Ole Kristian Samuelsen, Teknisk ansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 97 58 74 16

Eva Eggerud, Ansvarlig overnatting leroy@rjukanfriidrett.no 97 76 94 11

Norges Friidrettsforbund

Linn Baarlid, Norsk Friidrett linn.baarlid@friidrett.no 94 13 47 49



PREMIERING

Enkeltøvelser og stafetter:

Medaljer i gull, sølv og bronse til de 3 beste i hver øvelse/klasse og stafetter.

Kretskonkurransen:

Beste krets poengmessig får tildelt 1 napp i lekenes Vandrepokal. Pokalen tilfaller den krets som først får 3 napp. Vandrepokalene er tidligere vunnet til odel og eie av Hordaland, Akershus og Møre og Romsdal.

Pokal til de 3 beste kretsene.

År	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
2004	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2005	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2006	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK
2007	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2008	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2009	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2010	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2011	Vestfold FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2012	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2013	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2014	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nord-Trøndelag FIK
2015	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2016	Oslo FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2017	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2018	Akershus FIK	Hordaland FIK	Nordland FIK
2019	Akershus FIK	Hordaland FIK	Møre og Romsdal FIK
2020	Akershus FIK	Hordaland FIK	Sør-Trøndelag FIK

Poengberegning i enkeltøvelser:

Poengberegningen vil være noe ulik på de tre ulike arrangementsstedene, og vil fordeles slik for både enkeltøvelser og stafetter.

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	5	8
2. krets	7	3	7
3. krets	6	2	6
4. krets	5		5
5. krets	4		4
6. krets	3		3
7. krets	2		2

INFO FRA ARRANGØREN



Vi har fjorårets leker friskt i minnet og vi gleder oss til å ta imot en ny generasjon friidrettsutøvere til vår by og våre anlegg.

Faren for smittespredning er fortsatt til stede, men etter en totalvurdering er det, i samråd med NFIF og de andre arrangørklubbene, bestemt at lekene avvikles som planlagt.

Vi som arrangør kommer naturlig nok til å ha stor fokus på gode rutiner rundt hygiene gjennom hele helgen, og de som kommer som gjester, kan føle seg sikre på at smittevernet har høy prioritet.

OVERNATTING/INNKVARTERING

Vi anser overnatting i klasserom som vanskelig å gjennomføre innenfor smittevernreglene, og har derfor planlagt at utøvere og ledere på årets Lerøy-leker innkvarteres på hotell. Det blir likt opplegg som i 2020, med gunstige priser på flersengs-rom på Maritim Hotell. Prisene er som følger:

Enkeltrom	kr. 725,- pr. rom pr. natt
Dbl.rom	kr. 1040,- pr. rom pr. natt
Tremanns-rom	kr. 1270,- pr. rom pr. natt
Firemanns-rom	kr. 1480,- pr. rom pr. natt

I tillegg har vi avtalt med hotellet at de serverer et varmt måltid/middag etter stevnet lørdag kveld. Prisen pr. person er kr. 105,-.

Overnatting, måltid og stevnedeltakelse faktureres hver krets etter avholdt stevne.

Vi ser også på mulighetene for å få i stand en sosial samling for utøverne lørdag kveld, men dette avhenger av smittesituasjonen når stevnet avvikles. Det samme gjelder samlingen for trenere/ledere.

Selve friidrettsstevne blir avviklet på Haugesund Friidrettsstadion.

STEVNEKONTOR

Lørdag:

Vi legger opp til at de kretsene som ønsker det, kan samles i DeepOcean Arena etter hvert som de ankommer lørdag. Her vil vi foreta utdeling av t-skjorter og startnummer, og gi siste og oppdatert informasjon om stevnet.

Stevnekontoret er ved inngangen til Friidrettsstadion, og er åpent lørdag mellom kl. 12:00 – 19:00. Alle trener/ledere må registrere fremmøtet, før de får adgang til friidrettsstadion. Svært viktig at dette blir gjort, slik at evt. smittesporing lettere kan gjennomføres.

Søndag:

Stevnekontoret er åpent mellom 09:00 – 14:00 ved inngangen til Friidrettsstadion.

STEVNESTART

Innmarsj lørdag: ca. kl. 14:00.

Endelig tidsskjema er ikke satt opp, men stevnestart er satt til ca. kl. 14:30 lørdag, og med øvelser utover til ca. kl. 19:00.

Donald-stafett blir, som tidligere år, dagens siste øvelse.

Med forbehold om endringer av tidspunkt for lørdagens stevne.

Søndag starter øvelsene kl. 10:00.

Utkast for tidsskjema for søndag tilser at øvelsene går frem til ca. kl. 15:30.

Endelig tidsskjema vil foreligge senest onsdag 8. september.

PÅMELDINGSAVGIFT

Kr. 200,- pr. utøver som inkluderer stevnedeltagelse lørdag og søndag.

Faktureres kretsene i etterkant

KAFETERIA/KIOSK

Det blir kiosk og kafeteria i stort telt på stadion under stevnet.

YTTERLIGERE INFORMASJON/KONTAKTPERSONER

Arrangementskontakt: Trygve Voll, tlf. 52 22 34 02/ 476 55 284 evt. post@haugesundil.no

Tidsplan

	Lørdag 11.09.2021	
---	--------------------------	---

LØP

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
15:00	600m H1 Finale	J13		Løp	7
15:05	600m H1 Finale	J14		Løp	9
15:10	600m Finale H1	G14		Løp	15
15:15	600m Finale H2	G14		Løp	
15:20	600m Finale H1	G13		Løp	15
15:25	600m Finale H2	G13		Løp	
15:45	60mh Finale	J13	76cm	Løp	5
15:50	60mh Finale	J14	76cm	Løp	5
15:55	60mh Finale	G13	76cm	Løp	6
16:00	80mh Finale	G14	84cm	Løp	6
16:15	200m H1 Finale	J14		Løp	8
16:20	200m H1 Finale	G14		Løp	12
16:25	200m H2 Finale	G14		Løp	
16:30	200m H1 Finale	G13		Løp	12
16:35	200m H2 Finale	G13		Løp	
16:40	200m H1 Finale	J13		Løp	8
17:00	1000m kappgang	J13		Løp	1
17:00	1000m kappgang	J14		Løp	3
17:15	1000m kappgang	G13		Løp	2
17:15	1000m kappgang	G14		Løp	5
17:45	Stafett 10x80m mix	Alle		Løp	

HOPP

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
14:30	Lengde	G14		Hopp	11
14:30	Stav	J13	DeepOcean Arena	Hopp	2
14:30	Stav	J14	DeepOcean Arena	Hopp	4
15:25	Lengde	G13	50cm satssone	Hopp	9
15:35	Stav	G14	DeepOcean Arena	Hopp	2
16:20	Lengde	J13	50cm satssone	Hopp	12
17:00	Stav	G13	DeepOcean Arena	Hopp	4
17:10	Lengde	J14		Hopp	9

KAST

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
14:30	Kule	J14	3kg	Kast	7
14:30	Diskos	J13	0,6kg	Kast	5
15:10	Kule	J13	2kg	Kast	7
15:10	Diskos	J14	0,75kg	Kast	6
16:00	Kule	G13	3kg	Kast	10
16:20	Diskos	G14	1kg	Kast	5
17:00	Diskos	G13	0,75kg	Kast	6
17:00	Kule	G14	4kg	Kast	9



Søndag 12.09.2021



LØP

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
10:30	60m H1	J13	Forsøk	Løp	10
10:35	60m H2	J13	Forsøk	Løp	
10:40	60m H1	J14	Forsøk	Løp	9
10:45	60m H2	J14	Forsøk	Løp	
10:50	60m H1	G13	Forsøk	Løp	12
10:55	60m H2	G13	Forsøk	Løp	
11:00	60m H1	G14	Forsøk	Løp	17
11:05	60m H2	G14	Forsøk	Løp	
11:10	60m H3	G14	Forsøk	Løp	
11:30	60m	J13	Finale	Løp	
11:35	60m	J14	Finale	Løp	
11:40	60m	G13	Finale	Løp	
11:45	60m	G14	Finale	Løp	
12:15	200mh Finale	G13	68cm	Løp	7
12:25	200mh Finale H1	G14	76cm	Løp	9
12:30	200mh Finale H2	G14	76cm	Løp	
12:35	200mh Finale	J13	68cm	Løp	6
12:45	200mh Finale H1	J14	76cm	Løp	6
13:15	1500m	J13		Løp	6
13:25	1500m	G13		Løp	14
13:35	1500m	J14		Løp	7
13:45	1500m	G14		Løp	10
14:20	8x200m stafett	Alle		Løp	

HOPP

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
10:00	Høyde	G13		Hopp	8
10:00	Tresteg	J14		Hopp	9
11:00	Høyde	G14		Hopp	8
11:00	Tresteg	J13	50cm satssone	Hopp	5
12:15	Tresteg	G13	50cm satssone	Hopp	6
12:30	Høyde	J13		Hopp	6
13:30	Tresteg	G14		Hopp	6
13:40	Høyde	J14		Hopp	5

KAST

Tid	Øvelse	Klasse	Kommentar	Øvelsegruppe	Antall
10:00	Slegge	G13	3kg/119,5 cm	Kast	5
10:00	Slegge	G14	4kg/119,5 cm	Kast	4
10:50	Spyd	G13	400g	Kast	9
11:40	Slegge	J13	2kg/110 cm	Kast	4
11:50	Spyd	J14	400g	Kast	7
12:30	Slegge	J14	3kg/119,5 cm	Kast	5
12:40	Spyd	J13	400g	Kast	6
13:30	Spyd	G14	600g	Kast	8

KRETSKONKURRANSEN

Krets/øvelse	60m	200m	60/80hk	200hk	600m	1500m	Kappg.
Jenter 13 år							
Agder							
Hordaland							
Rogaland							
Gutter 13 år							
Agder							
Hordaland							
Rogaland							
Jenter 14 år							
Agder							
Hordaland							
Rogaland							
Gutter 14 år							
Agder							
Hordaland							
Rogaland							

REKORDER - JENTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	År
J-13	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,90	2014
J-13	1500 m	Malin Hoelsveen	Raufoss Friidrett	Oppland	4,41,68	2018
J-13	200 m hekk	Tomine Svendheim	Fri IL	Hordaland	29,26	2019
J-13	60 m hekk	Benedicte Abrahamsen	Bergens Turnforening	Hordaland	9,33	2006
J-13	60 m	Marte Jørgensen	Strømmen Friidrett	Akershus	8,00	2006
J-13	600 m	Sofie Sunde		Sogn og Fjordane	1,38,01	2020
J-13	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	44,21	2008
J-13	Høyde	Kristine Moland Leiknes	Sørild FIK	Aust-Agder	1,60	2016
J-13	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	14,18	2008
J-13	Lengde	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL	Akershus	5,34	2020
J-13	Slegge	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	47,48	2010
J-13	Spyd	Vibeke Engen	Oppegård IL	Akershus	42,38	2015
J-13	Stav	Embla Matilde Njerve		Hordaland	3,12	2020
J-13	Tresteg	Christiane Gjerde	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2006
J-13	1000 m kappgang	Amalie Hammersmark Nitteberg	Nesodden IF	Akershus	5.08,29	2019
J-14	200 m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	Hordaland	25,79	2015
J-14	1500 m	Julie Hammer	Ull/Kisa IL	Akershus	4,41,46	2018
J-14	200 m hekk	Henriette Jæger	Aremark IF	Østfold	29,30	2008
J-14	60 m hekk	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T & IF	Sogn og Fjordane	8,97	2012
J-14	60 m	Oda Utsi Onstad	Fagernes IL	Oppland	7,85	2004
J-14	600 m	Eilén Brenne	Herkules Friidrett	Telemark	1,35,39	2017
J-14	Diskos	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	45,36	2009
J-14	Høyde	Line Kloster	Asker SK	Akershus	1,68	2004
J-14	Kule	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	13,38	2009
J-14	Lengde	Isabelle Pedersen	Bergens Turnforening	Hordaland	5,56	2006
J-14	Slegge	Beatrice Nedberge Llano	Laksevåg T & IL	Hordaland	50,38	2011
J-14	Spyd	Mona Ekross Jaidi	IL Norna-Salhus	Hordaland	48,30	2009
J-14	Stav	Hedda Hauge	MossIL	Østfold	3,37	2015
J-14	Tresteg	Benedicte Abrahamsen	IL Norna-Salhus	Hordaland	12,00	2007
J-14	1000 m kappgang	Siri Gamst Glittenberg	Laksevåg T & IL	Hordaland	4,36,31	2016



REKORDER - GUTTER

Kl	Øvelse	Navn	Klubbnavn	Krets	Resultat	Ar
G-13	200 m	Henrik Overvåg	Dimna IL	Møre og Romsdal	24,58	2007
G-13	1500 m	Sondre Norstad Moen	Strindheim IL	Sør-Trøndelag	4.22,23	2004
G-13	200 m hekk	Bereket Gada Wayu	Namsen Friidrettsforening	Nord-Trøndelag	27,99	2014
G-13	60 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	8,92	2014
G-13	60 m	Osazee Parkson	Gausdal FIK	Oppland	7,73	2017
G-13	600 m	Jonas Gjesdal	IL Varegg	Agder	1.31,54	2009
G-13	Diskos	Torkel Bjørbæk	Bodø FIK	Nordland	46,19	2012
G-13	Høyde	Oscar Barikmo Stuhr	Fana IL	Hordaland	1,68	2018
G-13	Kule	Oliver Engen	Krødsherad IL	Buskerud	15,12	2014
G-13	Lengde	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	5,93	2017
G-13	Slegge	Ørjan Rygg	Hyen IL	Sogn og Fjordane	48,69	2014
G-13	Spyd	Jørgen Staurvik Strand	IL i BUL	Oslo	49,09	2009
G-13	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	3,90	2014
G-13	Tresteg	Aiden Floyd Vincent	Romerike Friidrett	Akershus	12,44	2017
G-13	1000 m kappgang	Jesper Lundin	BUL-Tromsø	Troms	5.20,1	2015
G-14	200 m	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer Friidrettsklubb	Nord-Trøndelag	23,71	2019
G-14	1500 m	Vegard Gjeldsvik	Ull/Kisa IL	Akershus	4.15,98	2006
G-14	200 m hekk	Lars Tangnes Frantzen	IL Mogutten	Hedmark	26,76	2004
G-14	60 m	Pål Haugen Lillefosse/Jan-Helge Westerås	Gneist IL/Kvæfjord IL	Hordaland/Troms	7,35	2015/2018
G-14	600 m	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL Friidrett	Akershus	1.25,31	2010
G-14	80 m hekk	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Hordaland	11,43	2015
G-14	Diskos	Steffen Melheim	Olden IL	Sogn og Fjordane	54,85	2017
G-14	Høyde	Henrik Flåtnes	Tønsberg FIK	Vestfold	1,81	2015
G-14	Kule	Jørgen Olsen Austnes	IL Fri	Hordaland	14,91	2008
G-14	Lengde	Bastian Elnan Aurstad/Sebastian Berntsen	Steinkjer FIK/Tønsberg FIK	Nord-Trøndelag/Vestfold	6,16	2019
G-14	Slegge	Truls Engen Olsen	Løten Friidrett	Hedmark	52,91	2017
G-14	Spyd	Vebjørn Kaldahl Bottenvik	Bryne Friidrettsklubb	Rogaland	50,26	2009
G-14	Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist IL	Sogn og Fjordane	4,52	2015
G-14	Tresteg	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer Friidrettsklubb	Nord-Trøndelag	12,69	2019
G-14	1000 m kappgang	Einar Bjøru	Sømna IL	Nordland	4.46,0	2015



ÅRETS GLADLAKS



Lerøy-lekene har hatt en rekke ulike navn opp gjennom årene, men arrangementet har alltid handlet like mye om det som skjer på banen, som det som skjer utenfor banen. Med sosiale samlinger på kvelden, overnatting under oppholdet, samlinger i forkant, og ikke minst muligheten til å kjempe sammen for kretslaget, har fokuset vært på samhold og felleskap.

For noen år siden introduserte vi prisen «Årets Gladlaks». Vi ønsker at utøverne får oppleve hvordan gode sosiale opplevelser går hånd i hånd med gode idrettsopplevelser, og at de får kjenne på gleden av å skape idrettsøyeblikk sammen, samt følelsen av å mestre og å være en del av et lag som har fått til noe sammen.

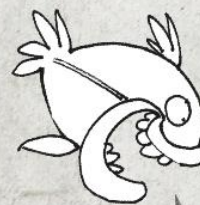
En «gladlaks» er en utøver som fortjener ros for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. «Gladlaksen» er også en som bidrar til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene, men også under kretssamlingene.

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets gladlaks».

Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 17 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.



LERØY



SMART TRENINGSMAT

Ikke bare er sjømat godt men det hjelper oss til bedre prestasjon på skole, jobb og fritid. Visste du forresten at Sjømat tar i gjennomsnitt 15 minutter å lage?

Pulled Salmon fajita style



Smarte forslag til sunn
treningsmat finner du på:

www.leroy.no

Slik lager du pulled salmon:

- Sett stekeovnen på 180 °C.
- Legg laksefileten i aluminiumsfolie.
- Finhakk chili og riv limeskall.
- Bland chili, limeskall, soyasaus, akasiehonning og rapsolje.
- Mariner laksen i blandingen og pakk aluminiumsfolien igjen.
- Stek laksen i stekeovnen i ca. 15 minutter.
- La laksen hvile litt før du flaker den opp med en gaffel.

FØLG NORSK FRIIDRETT PÅ SOSIALE MEDIER

