



# Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909  
Netfang: frjalsar@hsk.is - Veffang: www.hsk.is

Selfossi 26. júlí 2010

## MÍ öldunga í frjálsíþróttum 7. - 8. ágúst 2010

Hið árlega meistaramót FRÍ í öldungaflokkum verður haldið á nýjum og glæsilegum velli í Porlákshöfn helgina 7.-8. ágúst nk í umsjón frjálsíþróttaráðs HSK.

Hver aldursflokkur tekur yfir 5 ár. Yngsti flokkur karla og kvenna er 35 – 39 ára og næsti 40 – 44 ára o.s.frv.

Skráning fer fram á mótssstað. Þáttökugjald er kr. 650.- á hverja keppnisgrein.

### Drög að tímaseðli:

#### Laugardagur:

##### Karlar:

kl. 13:00 1500 m hl.  
kl. 13:40 100m hl.  
kl. 14:10 Langstökk, kúluvarp  
kl. 14:20 5000 m hl.  
kl. 14:40 Hástökk  
kl. 14:50 400m hl.  
kl. 15:10 kringlukast  
kl. 15:30 300m gr hl. , 400 m gr hl.  
kl. 16:00 4 x 100 m

##### Konur:

kl. 13:30 100m hl.  
kl. 14:05 kringlukast  
kl. 14:30 1500 m hl.  
kl. 14:40 langstökk  
kl. 15:00 400 m hl.  
kl. 15:30 kúluvarp  
kl. 15:40 400 mgr.  
kl. 16:10 4 x 100 m

#### Sunnudagur:

##### Karlar:

kl. 10:00 Sleggjukast  
kl. 10:00 stangarstökk  
\* *Sleggjukast og stangarstökk fara fram á Laugardalsvelli í Reykjavík.*  
kl. 13:00 lóðakast  
kl. 13:20 100m gr. hl., 110 m gr. hl.  
kl. 13:40 200 m hl.  
kl. 14:05 spjót kast  
kl. 14:15 þrístökk  
kl. 14:35 800 m hl.

##### Konur:

kl. 10.30 sleggjukast  
kl. 13:00 lóðakast  
kl. 13:05 800 m hl.  
kl. 13:25 100 m gr hl.  
kl. 13:35 spjót kast  
kl. 13:50 200 m hl.  
kl. 14:20 þrístökk  
kl. 14:45 3000 m hl.

Þennan tímaseðil ber að taka með fyrirvara, hann mun eflaust taka breytingum eftir fjölda þátttakenda.

Með von um góða þáttöku,  
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

---

Benóný Jónsson, formaður