



**HAUGESUND
IDRETTSLAG**

Stiftet 6. mai 1906

FRIIDRETTS-KALENDER – HØST 2010

11-år og eldre (fra født -99)

- Egne opplegg for enkelte grupper, hopp, sprint, mellomdistanse. Se opplegg fra trener.
- Normalt blir det ikke fellestrening på onsdagene de ukene der er stevner tirsdag, onsdag eller torsdag.
- *)De aktive må selv sørge for transport til stevnet, men ta kontakt med trenerne hvis dere trenger sitte på med noen.
- Med forbehold om at feil og endringer kan forekomme.

| Dato | Hva | Kommentar |
|-------------------------|--|--|
| August | | |
| Fred.6. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Man. 9. | 17:30 Trening HIL-huset | |
| Ons 11. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred 13. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Fred 13.–søndag 15. | Stordleikane | Påmeldingsfrist 4.august |
| Mand 16. | 17.30 Trening HIL-huset | Påmeldingsfrist til Haugesund Sparebankcup 3 |
| Ons. 18. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred 20. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Mand 23. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Onsd 25. | Haugesund Sparebankcup 3 på Torvastad | |
| Fred. 27. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Mand 30. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Lørd 28.- søndag 29. | NCC-LEKENE Osterøy (f—96 og -97) | Uttak av Rogaland Friidrett – egen lapp |
| September | | |
| Onsd 1. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred 3. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Fred 3. – Sønd 5. | UM i Molde for de som er kvalifisert | |
| Mand 6. | 17.30 Trening HIL-huset | Påmeldingsfrist til Haugesund Sparebank-cup 4 |
| Onsd 8. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred. 10. | 17:45 Trening HIL-huset | |
| Lørd 11.- Sønd 12. | BERGENS-LEKENE 2010 | For alle f-99 og eldre |
| Man 13. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Ons 15. | Haugesund Sparebankcup 4 Haugesund Stadion | |

| | | |
|----------------|----------------------------------|--|
| Fred 17. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Man 20. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Onsd 22. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred 24. | 17.45 Trening Hil-huset | |
| Mand 27. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Onsd 29. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Oktober | | |
| Fred 1. | 17.45 Trening HIL-huset | |
| Mand 4. | 17.30 Trening HIL-huset | |
| Onsd 6. | 18.00 Trening HIL-huset fra f-97 | |
| Fred 8. | 17.34 Trening HIL-huset | |
| UKE 41 | HØSTFERIE | Nærmere beskjed om trening og avslutningsuke kommer..... |

| DAG | 99 og eldre | Alle treninger UTGÅR ved stevner. |
|---------|---|--|
| Mandag | 17:30 Trening HIL-huset løpstrening ALLE | Husk piggsko |
| Tirsdag | 15:00 eller 18.30 Trening HIL-huset Mellomdistanse /sprint | Husk Piggsko/ tøyskifte |
| Onsdag | 18:00 Trening HIL-huset for alle fra født 1997 | Hopp/sprint husk piggsko/ tøyskifte. |
| Fredag | 17:45 Trening HIL-huset ALLE | |
| Lørdag | 14:30 Trening HIL-huset Intervaller Sprint/ mellomdistanse (fra født 1997) | Husk lette sko/ tøyskifte |

Hovedsponsor:



Haugesund Sparebank