

## IL Fri – friidrett inviterer til Torstein Nesse Games på Arna idrettspark mandag 1.august

Torstein Nesse har gjort ein formidabel innsats for friidretten i IL Fri gjennom 55 år, men han har også hatt ulike verv i friidrettskretsen og er vel mest kjent som startar. Mandag 1.aug. fyller legenden 80 år og det markerer vi med eit eige stevne på Arna idrettspark i Indre Arna.

Øvingar og klassar: 100m, 200m, 1 engelsk mil med offisielle passeringstider på 1500m, lengde, kule og diskos for menn og kvinner senior, samt 5000m menn senior.

Startkontingent pr. øving kr.150,-  
Innbetaling til kontonr. 3633.51.16326

Påmelding i Min idrett innan 27.juli. kl.23:59  
Etterpåmelding dersom plass, pris kr.300,-

Medaljar til dei 3 beste i kvar øving. I tillegg vert det kr.1000 til vinnaren i kvar øving og bonus kr.1000 for banerekord. På 1 engelsk mil er banerekord på 1500m mulig.

Ca. tidsskjema: 18:00 åpning, 18:30 100m og diskos, 18:55 5000m og lengde, 19:15 kule 19:20 200m, 19:45 1 engelsk mil

Kontaktperson: Ove Leon Låstad,  
tlf. 992 72 130, epost: [info@il-fri.no](mailto:info@il-fri.no)



Krav for å delta i stevnet:

### Menn senior (banerekord i parentes)

100m	12.00 (11.01)
200m	24.00 (22.04)
1 engelsk mil	4:25.00 på 1500m (3:56.62)
5000m	16:29.00 (14:46.81)
Lengde	6.15 (7.01)
Kule 7,2 kg	12.00 (14.78)
Diskos 2 kg	35.00 (47.24)

### Kvinner senior (banerekord i parentes)

100m	13.50 (12.69)
200m	28.00 (25.44)
1 engelsk mil	5:45.00 på 1500m (4:59.6)
Lengde	5.10 (5.84)
Kule 4 kg	10.00 (14.78)
Diskos 1 kg	30.00 (48.75)

Kravet må vere oppnådd i 2020, 2021 eller 2022. Vi tar forbehold om deltakar-avgrensing. Då vil dei som får delta bli rangerte etter årsbeste i 2022.

Det kan bli nye banerekordar 22/6 og 6/7. For oppdateringar og info følg med på:

[www.il-fri.no](http://www.il-fri.no)

*Vel møtt til Torstein Nesse Games på Arna idrettspark mandag 1.aug.*