



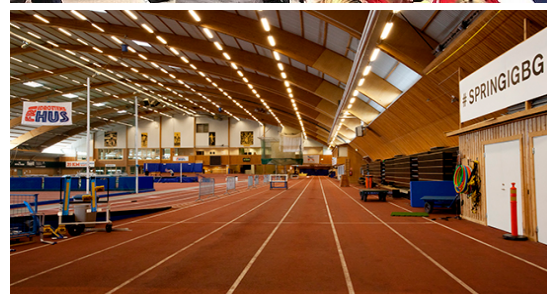
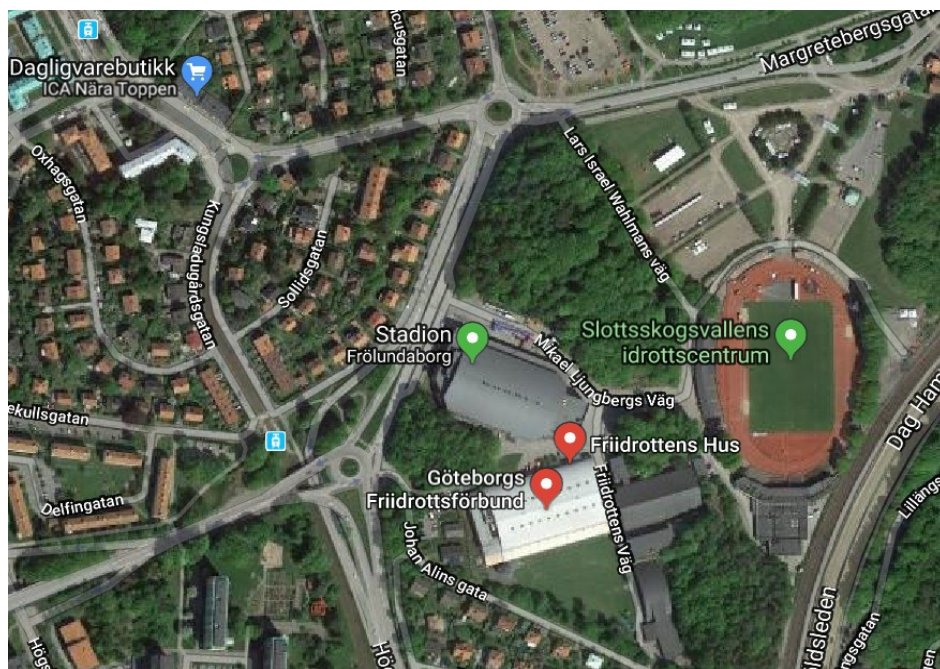
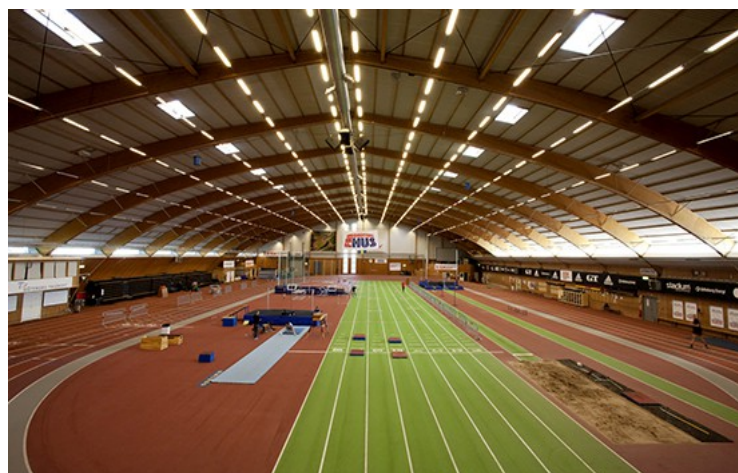
Julklappsjakten



Friidrottens Hus, Gøteborg



GFIK på tur. Fredag-Søndag 29.november-1.desember 2019
Friidrottens Hus på Slottskogvallerna i Gøteborg.



<https://goo.gl/maps/Uwrwm5i3cq4rWEAbA>

Det tar ca 5-6min å kjøre fra hotellet vårt til Friidrottens Hus.

Adressen er: Adolf Edelsvärds gata 10, 414 51 Göteborg.

Det er godt med parkeringsplasser både på hotellet og ved Friidrottens Hus/Slottsskogsvallen.

Friidrottens Hus er det hvite bygget på bildet. Oppvarming i år er i Frölundaborg(hockeyhallen) rett ved siden av, da den gamle oppvarmingsarenaen, Slottsskogshallen, brant ned nå i høst.



Romfordeling Julklappsjakten 2019

Best Western Hotel Waterfront

Adolf Edelsvärds gata 10, 414 51 Göteborg

Rom	Navn
Rom 1 - Familie	Fam. Heyabu
Rom 2 - Familie	Fam. Moen Aarø
Rom 3 - Familie	Fam. Lier
Rom 4 - Trippel	Fam. Vincent
Rom 5 - Dobbelt	Cato Petersen Sigurd Petersen Fergestad
Rom 6 - Superior	Svein Tore Henriksen
Privat	Atle, Fredrik Borgeteien
Privat	Ernst, Karl Felix Glaser
Privat	André Cruz Da Silva

Program

Fredag:

15:00-18:00 - Check in på Hotel Waterfront
18:30 - Middag på Porter Pelle eller Mace
21:00-21:30 - Lagmøte

Lørdag:

07:30 - Frokost
08:25 - Avgang til Friidrottens Hus
09:00 - Første øvelse J12 og G16
12:15 - Lunch i kaféteriaen i 2.etasje
15:45- Siste øvelse J12 800 meter
16:00 - Avgang hotellet
16:45 - Avgang Nordstan for shopping
19:00 - Middag på Ching Palace

Søndag:

07:30 - Frokost
08:20 - Avgang til Friidrottens Hus (Husk å checke ut)
09:00/09:15 - Første øvelser, G10 og G14
11:00-13:00 - Lunch på egenhånd i kaféteriaen i 2.etasje
16:15 - Siste øvelse, G16 400m (La oss alle være igjen å vise
GFIK sin tilstedeværelse i Aiden sin paradegren)
17:00 - Middag før hjemreise?



GRORUDDALEN FRIIDRETT + UNGDOMSGRUPPA

Tidsskjema Julklappsjakten 2019

Lørdag

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
09:00	Høyde / J12 år	Oda Lier	Stativ 1
09:00	Høyde / J12 år	Mathea Moen Aarø	Stativ 1
09:00	Kule / G16-17 år	Aiden Floyd Vincent	
09:00	Kule / G16-17 år	André Cruz Da Silva	
09:15	60 meter / G12 år	Fredrik Borgeteien	Forsøk
09:15	60 meter / G12 år	Karl Felix Glaser	Forsøk
09:35	60 meter / G10 år	Vetle Lier	Forsøk
10:03	60 meter / G14 år	Ahmed Heyabu	Forsøk
10:03	60 meter / G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	Forsøk
10:03	Lengde / G12 år	Fredrik Borgeteien	Grop 3
10:03	Lengde / G12 år	Karl Felix Glaser	Grop 3
10:16	Kule G10 år	Sivert Moen Aarø	
10:16	Kule G10 år	Vetle Lier	
10:30	60 meter / G16 år	Aiden Floyd Vincent	Forsøk
10:30	60 meter / G16 år	André Cruz Da Silva	Forsøk
10:58	60 meter / G14 år	A+B FINALER	
11:14	60 meter / G10 år	A+B FINALER	

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
11:22	60 meter / G16	FINALE	
11:48	60 meter / G12 år	A+B FINALER	
12:00	Offisiell åpning med innmarsj		
12:10	60m-hekk / J12 år	Oda Lier	
12:10	60m-hekk / J12 år	Mathea Moen Aarø	
12:10	Lengde / G14 år	Ahmed Heyabu	Grop 3
12:10	Lengde / G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	Grop 3
12:15	Lunch i kaféterian i 2.etasje		
13:50	60m hekk / J12 år	FINALE	
14:25	Lengde / G16 år	Aiden Floyd Vincent	Grop 3
14:25	Lengde / G16 år	André Cruz Da Silva	Grop 3
14:25	Tresteg / J12 år	Oda Lier	Grop 4
14:25	Tresteg / J12 år	Mathea Moen Aarø	Grop 4
14:25	Kule / G12 år	Fredrik Borgeteien	
14:25	Kule / G12 år	Karl Felix Glaser	
15:45	800 meter / J12 år	Mathea Moen Aarø	
16:30	Kule /G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	
18:35	200 meter / G14 år	Ahmed Heyabu	
18:35	200 meter / G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	

Avkryssing på startlister i alle løpsøvelser,
 som vanlig minimum 1 time før start.
 Minimum 30 min før start for løpsøvelser før 09:30.
 Startnr. Ligger ferdig på enden av tribunen mot mål.
 Avkryssingen på veggen på arrangementshuset rett ved siden av.

Tidsprogram Julklappsjakten 30/11-1/12 2019

191125

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	P11 60m fö (5)	F13 tresteg				F12	F11		P16/P17
09.15	P12 60m fö (6)								
09.35	P10 60m fö (4)		P11 längd		F10 längd 1				
09.48	P13 60m fö (5)								
10.03	P14 60m fö (4)			P12 längd				P15/P14	
10.16	P15 60m fö (4)								P10
10.30	P16 60m fö (3)								
10.40	M 60m fö (2)								
10.50	P13 60m fi A+B	F14 tresteg			F10 längd 2				
10.58	P14 60m fi A+B								
11.06	P15 60m fi A+B						F15		
11.14	P10 60m fi A+B								Män
11.22	P16 60m fi								
11.28	P17 60m fi		P13 längd						
11.34	M 60m fi								
11.40	P11 60m fi A+B								
11.48	P12 60m fi A+B								
12.00	INVIGNING								
12.10	F12 häck fö (5)			P14 längd	F11 3steg	K/F17/F16			P15
12.28	F13 häck fö (6)								
12.54	F14 häck fö (4)	M/P17 längd							
13.10	F15 häck fö (3)								
13.25	F16 häck fö (2)							M/P17P/16	P11
13.35	F17 häck Fi								
13.40	K häck Fi		P15 längd						
13.50	F12 häck fi								
13.54	F13 häck fi								
14.02	F14 häck fi								
14.06	F15 häck fi								
14.14	F16 häck Fi								
14.25	M/P17 1500m	F15 tresteg		P16 längd	F12 3steg		F13		P12
14.35	P16 1500m					F14			
14.45	K/F17 1500m								
14.55	F16 1500m								
15.05	P15 1000m (1)								
15.15	F11 600m (3)								
15.30	F10 600m (3)								P13
15.45	F12 800m (3)								
16.00	F13 800m (3)	K/F17/F16 tresteg							
16.15	F14 1000m (2)								
16.30	F17 400m (1)								P14
16.35	K 400m (3)								
16.45	M 400m (3)								
16.55	F16 400m (3)								
17.15	P15 4x200m (3)								
17.30	F15 4x200m (5)								
17.50	K 4x200m (3)								
18.00	M 4x200m (2)								
18.10	P13 200m (8)								
18.35	P14 200m (6)								
18.55	F15 200m (8)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 löpargången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen



GRORUDDALEN FRIIDRETT UNGDOMSGRUPPA

Tidsskjema Julklappsjakten - 2019

Søndag

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
09:00	Lengde / G10 år	Sivert Moen Aarø	Grop 4
09:00	Lengde / G10 år	Vetle Lier	Grop 4
09:15	Tresteg / G14 år	Ahmed Heyabu	Grop 1
09:15	Tresteg / G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	Grop 1
09:15	Høyde / G12 år	Karl Felix Glaser	Stativ 2
10:10	60 meter / J12 år	Oda Lier	Forsøk
10:10	60 meter / J12 år	Mathea Moen Aarø	Forsøk
11:05	Tresteg G15-17 år	Aiden Floyd Vincent	Grop 1
11:05	Tresteg G15-17 år	André Cruz Da Silva	Grop 1
11:25	Kule / J12 år	Oda Lier	
11:25	Kule / J12 år	Mathea Moen Aarø	
12:00	Høyde / G14 år	Sigurd Petersen Fergestad	Stativ 2
12:44	60 meter / J12 år	A+B FINALER	
13:45	60m hekk/ G14 år	Ahmed Heyabu	Forsøk
14:05	60m hekk / G16 år	Aiden Floyd Vincent	Forsøk
14:05	60m hekk / G16 år	André Cruz Da Silva	Forsøk

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
14:25	Høyde / G16år	André Cruz Da Silva	Stativ 1
14:38	60m hekk / G14 år	FINALE	
14:43	Tresteg / G12 år	Fredrik Borgeteien	Grop 1
14:43	Tresteg / G12 år	Karl Felix Glaser	Grop 1
14:43	Lengde / J12 år	Oda Lier	Gruppe 2 / Grop 4
14:43	Lengde / J12 år	Mathea Moen Aarø	Gruppe 2 / Grop 4
14:50	60m hekk / G16 år	FINALE	
15:15	1000 meter / G14 år	Ahmed Heyabu	
15:50	600 meter / G10 år	Vetle Lier	
16:00	800 meter / G12 år	Karl Felix Glaser	
16:15	400 meter / G16 år	Aiden Floyd Vincent	
16:15	400 meter / G16 år	André Cruz Da Silva	
16:30	Samling ved utgangen for de som skal være med å spise middag		

Tidsprogram Julklappsjakten 1-2 december 2018

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	F10 60m fö (5)		F15 längd A	F15 längd B	P10 längd				F14
09.15	F11 60m fö (9)	P14 tresteg				P11	P12		
09.45	F13 60m fö (8)								
10.10	F12 60m fö (10)				F11 längd 1			F14	F10
10.40	F14 60m fö (7)		F13 längd A	F13 längd B					
11.05	F15 60m fö (6)	M/17/16/15 3steg							
11.25	F16 60m fö (5)								F12
11.40	F17 60m fö (2)								
11.50	K 60m fö (2)								
12.00	F10 60m fi A+B				F11 längd 2	P13	P14		
12.08	F14 60m fi A+B								
12.16	F15 60m fi A+B								
12.24	F16 60m fi A+B								
12.32	F17 60m fi								
12.38	K 60m fi								F15
12.44	F12 60m fi A+B								
12.52	F13 60m fi A+B								
13.00	F11 60m fi A+B	P11 tresteg	F14 längd A	F14 längd B					
13.20	P12 häck fö (3)				F12 längd 1				
13.30	P13 häck fö (2)								
13.45	P14 häck fö (2)								K/17/16
13.55	P15 häck fö (2)							K/17/16/15	
14.05	P16 häck fö (2)								
14.15	M/P17 häck Fi								
14.25	P12 häck fi					M/P17/P16	P15		
14.30	P13 häck fi								
14.38	P14 häck fi								
14.43	P15 häck fi	P12 tresteg		F16 längd	F12 längd 2				
14.50	P16 häck fi								F11
15.00	F15 1000m (2)		K/F17 längd						
15.15	P14 1000m (2)								
15.30	P13 800m (2)								
15.40	P11 600m (2)								
15.50	P10 600m (2)								
16.00	P12 800m (2)	P13 tresteg							
16.15	P16 400m (4)								F13
16.30	P17 400m (1)								
16.35	P15 200m (6)								
16.55	F14 200m (8)								
17.20	F13 200m (12)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 löpargången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen



Lördag 30 november och söndag 1 december 2019

PM för deltagare

Göteborgs Kvinnliga Idrottsklubb hälsar Er välkomna till Friidrottens Hus, och den 42:e upplagan av Julklappsjakten.

För tävlingen gäller: 2020 års klassindelning och grenprogram

Tävlingsledare: Göran Byhlin tel 0705 590237.

Omklädning kan ske på **Slottsskogsvallen (OBS! Stänger 18.00)**

Uppvärmning sker i **Frölundaborg** (följ skyltar).

Nummerlappar hämtas vid sekretariatet.

Avprickning av deltagare i löpgrenar sker **60 min före aktuell start**

Listorna finns uppsatta i tävlingshallen intill läktaren.

För grenar med starttid före 09.30, skall avprickning ske 30 min före aktuell start.

I stafetterna sker avprickning genom inlämnande av laguppställning 60 min innan start.

Ingen avprickning för teknikgrenar, bara upprop.

Upprop sker senast 10 min före start. Se upp med de olika tävlingsplatserna.

Kvalregler löpningar **För 60m och 60m häck:** Vid fler än åtta löpare - åtta bästa tider till final
Vid 25 eller fler startande löps även B-final. (OBS B-finaler bara för 60 m.
Inte för 60 m häck). Där går åtta bästa tider till A-final, därefter - åtta bästa
tider till B-final.

200m och längre: Heaten seedas, tiderna är avgörande för placering. **OBS!**
Alla bör fylla i rätt bästetid för att seedningen ska fungera så bra som möjligt.

Antal löpare per heat Maximalt antal 800m (8 st), 1000m (8 st), 1 500m (10 st).

Längd och Tresteg I klasserna 10-12 år hoppar samtliga deltagare fyra hopp. I F10, F11 och F12
längd är deltagarna uppdelade i två pooler. Hopplängderna är avgörande för
placeringar. Ingen final.

I längd F13, F14 och F15 används två gropar i samma klass. De åtta bästa
hoppar de tre avslutande hoppen i gemensam grop. Se tidsprogram.

Kula I klasserna 10-12 år har samtliga deltagare fyra stötter. Ingen final.

Prisutdelning sker efter avslutad gren. Vid åtta startande eller fler får de åtta främsta pris.
För P/F 16-17 år och seniorer, ges dock pris endast till de tre främsta.

Slutlig resultatlista publiceras på www.julklappsjakten.se. Föreningar som önskar papperskopior
ombedes vända sig till sekretariatet eller till GKIK:s kansli efter tävlingen.

Vi önskar er lycka till, och hoppas på en fin och spännande tävling.





Julklappsjaksrekord



Uppdaterad 2018-12-06

60 meter

P10: 8.83 Ludvig Brorsson, IF Wilske, -09
P11: 8.50 Jesper Otterstedt, Ullevi, -99
P12: 8.19 Jesper Otterstedt, Ullevi, -00
P13: 7.81 Imran Lernebo, Mälarhöjdens IK, -13
P14: 7.49 Henrik Lykke, Silkeborg AK-77 -16
P15: 7.28 Niklas Stridqvist, Mariestads AIF, -91
P16: 7,09 Matias Gansah, Vikingen -89
7.09 Bimo Soenarso -01, MAI -16
P17: 7.01 Kwame Amoateng, Ullevi, -02
MS: 6.83 Conny Malm, Ullevi, -96

F10: 9,00 Kajsa Karlén, KFUM Arvika -07
F11: 8,64 Julia Wennersten, IK Ymer, -11
F12: 8,32 Feline Hammarbäck, Växjö -11

Stella Johansson, IFK Göteborg -18

F13: 8,13 Emilia Johansson, Klippans FK -17
F14: 7,89 Amber Helminski, IF Rigor, -09
F15: 7,78 Ulrika Nyhlén, Mölndals AIK, -07
F16: 7,74 Lisa Warfvinge, Varbergs GIF, -13
F17: 7,75 Jenny Guvencel, Knäreds IK, -95
KS: 7,52 Emma Green, Örgryte, -05

200 meter

P13: 25,25 Pontus Otterstedt, Ullevi -04
P14: 24,28 Aiden Floyd Vincent, Romerik IL, NOR -17
P15: 23,49 Joel Mumbongo, Örgryte IS, -13

F13: 26,82 Julia Wennersten, IK Ymer, -13
F14: 26,10 Tilde Johansson, Falkenbergs IK, -14
F15: 25,23 Annelouise Villum Jensen, Silkeborg, DK -10

400 meter

P16: 51,84 Adam Landén, IFK Helsingborg, -17
P 17: 50,80 Axel Bergström, IFK Göteborg -08
MS: 49,76 Andreas Bube, Bagsvaerd, DK, -05

F16: 57,45 Josefin Persson, Sävedalens AIK, -13
F17: 56,18 Tilde Johansson, Falkenbergs IK, -17
KS: 56.83 Josefin Persson, Sävedalens AIK -15

600 meter

P10: 1.49,32 Niklas Wiberg, FIK Färjestaden, -94
P11: 1.47,23 Markus Brodin, Danderyds SK, -14
F10: 1.55.10 Isabelle Rydén, IFK Göteborg, -15
F11: 1.47.04 Rebecka Johansson, Lidköping, -00



Julklappsjaksrekord



Uppdaterad 2018-12-06

800 meter

P12: 2.20,91 Albin Öberg, Eslövs AI -15

P13: 2.14,05 Leo Magnusson, Sävedalens AIK -10

F12: 2.26,11 Rebecka Johansson, Lidköping, 01

F13: 2.21,34 Rebecka Johansson, Lidköping, 02

1000 meter

P14: 2.53,35 Jacob Vikenadler, Sävedalens AIK -08

P15: 2.42,79 Marcus Nilsson, Högby, -05

F14: 2.59,13 Linnea Broström, Linköpings GIF, -11

F15: 2.57,14 Sara Christiansson, Trollhättans FIK -11

1500 meter

P16: 4.06,17 Johan Svensson, Kalmarsunds FK -07

P17: 4.09,65 Michael Öhman, Bollebygds IF, -94

MS: 3.56,28 Michael Öhman, Bollebygds IF, -96

F16: 4.38,45 Julia Svenblad, Bohus IF -18

F17: 4.42,55 Beatrice Brink, IF Kville, -15

KS: 4.35,85 Lena Nilsson, Vallentuna FK, -97

60 meter häck

P12: 9,90 Axel Rogö, IFK Göteborg -18

P13: 9.53 Hugo Kündig, IFK Göteborg -18

P14: 8,72 Edvin Assarsson, Eslövs AI, -17

P15: 8.34 Edvin Assarsson, Eslövs AI, -17

P16: 8,27 Max Hrelja, Linköpings GIF, -13

P17: 8.19 Robin Gustafsson, Brattås CK, -15

MS: 8.26 Patrik Torkelsson, Ullevi FK, -92

F12: 9.64 Stella Johansson, IFK Göteborg -18

F13: 9.13 Julia Wennersten, IK Ymer, -13

F14: 8.86 Amber Helminski, IF Rigor, -09

F15: 8.66 Ulrika Nylén, Mölndals AIK -07

F16: 8.41 Khaddi Sagnia, Ullevi FK -09

F17: 8.48 Amanda Holmberg, Lidköpings IS, -14

KS: 8.68 Cicilia Pringle, Hälle IF, -94

Höjd

P11: 1.45 Nicklas Wiberg, FIK Färjestaden, -95

William Asker, IF Kville, -14

P12: 1.59 Niklas Svanberg, Stenungsunds IF, -08

P13: 1.70 Edvard Carp, Villstads GOIF, -90



Julklappsjaksrekord



Uppdaterad 2018-12-06

P14: 1.80 Imran Lernebo, Mälarhöjdens IK, -14
P15: 1.93 Yannick Tregaro, Örgryte IS, -92
P16: 2.00 Yannick Tregaro, Örgryte IS, -93
P17: 2.00 Yannick Tregaro, Örgryte IS, -93
MS: 2.17 Jan-Erik Wanhainen, Tranås AIF, -93

F11: 1.47 Nina Hertz Saebbo, GKIK, -14
F12: 1.50 Jenny Jonsson, Lidköpings IS, -13
F13: 1.62 Ida Virdebrandt, IFK Växjö, -06
F14: 1.70 Linn Gustafsson, Ymer, -05
F15: 1.73 Carolina Klüft, IFK Växjö, -97
Angelica Johansson, Hälle IF, -97
F16: 1.76 Carolina Klüft, IFK Växjö, -98
F17: 1.76 Carolina Klüft, IFK Växjö, -98
KS: 1.83 Mia Lindholm, GKIK, -93

Stav

P14: 3.80 Melker Svärd Jakobsson, Malmö AI -06
P15: 4.00 Emil Carlsson, IFK Växjö -16
P16: 4.71 Viktor von Bothmer, IFK Lund -93
P17: 4.71 Viktor von Bothmer, IFK Lund -93
MS: 5.00 Carl Stenson, Hellas -14

F14: 3.22 Angelica Bengtsson, IFK Växjö, -06
F15: 3.51 Maria Lindholm, Linköpings GIF, -15
F16: 3.60 Anna Nilsson, Malmö AI, -06
Nathalie Busk, Malmö AI, -06
F17: 3.60 Petra Andersson, Malmö AI, -06
KS: 3.90 Klara Matsson, IK Orient, -14

Längd

P10: 4.46 Theodor Rogö, Habo Friidrott -17
P11: 4.80 Axel Rogö, IFK Göteborg -17
P12: 5.14 Jesper Otterstedt, Ullevi -01
P13: 5.80 Pontus Otterstedt, Ullevi -04
P14: 5.82 Oscar Niklasson, Hanvikens SK -17
P15: 6.12 Axel Apelgrim, Örgryte IS -18
P16: 6.83 Matias Gansah, IK Vikingen, -89
P17: 6.83 Matias Gansah, IK Vikingen, -89
Björn Wilson, IK Orient -06
MS: 7.13 Mathias Lageskog, Ullevi, -92

F10: 4.43 Kajsa Karlén, KFUM Arvika -07
F11: 4.90 Tilde Johansson, Falkenbergs IK, -11
F12: 4.94 Gabriella Wehlander, GKIK -07
F13: 5.26 Sofi Malm, IK Orient, -92



Julklappsjaksrekord



Uppdaterad 2018-12-06

F14: 5,29 Tilde Johansson, Falkenbergs IK, -14
F15: 5,66 Erica Johansson, Mölndals AIK, -88
F16: 6,03 Khaddi Sagnia, Ullevi FK -09
F17: 5,61 Sofi Malm, IK Orient, -95
KS: 6,15 Khaddi Sagnia, Ullevi FK -10

Tresteg

P11: 9,87 Felix Dubrefjord, Villstads Goif -03
P12: 11,07 Victor Larsson, Växjö, -05
P13: 11,79 Pontus Otterstedt, Ullevi, -04
P14: 12,73 Simon Karlén, KFUM Arvika -07
P15: 13,77 Simon Karlén, KFUM Arvika, -08
P16: 13,66 Anton Andersson, IFK Halmstad -96
P17: 13,66 Anton Andersson, IFK Halmstad -96
MS: 15,65 Pierre Andersson, Utby IK, -90

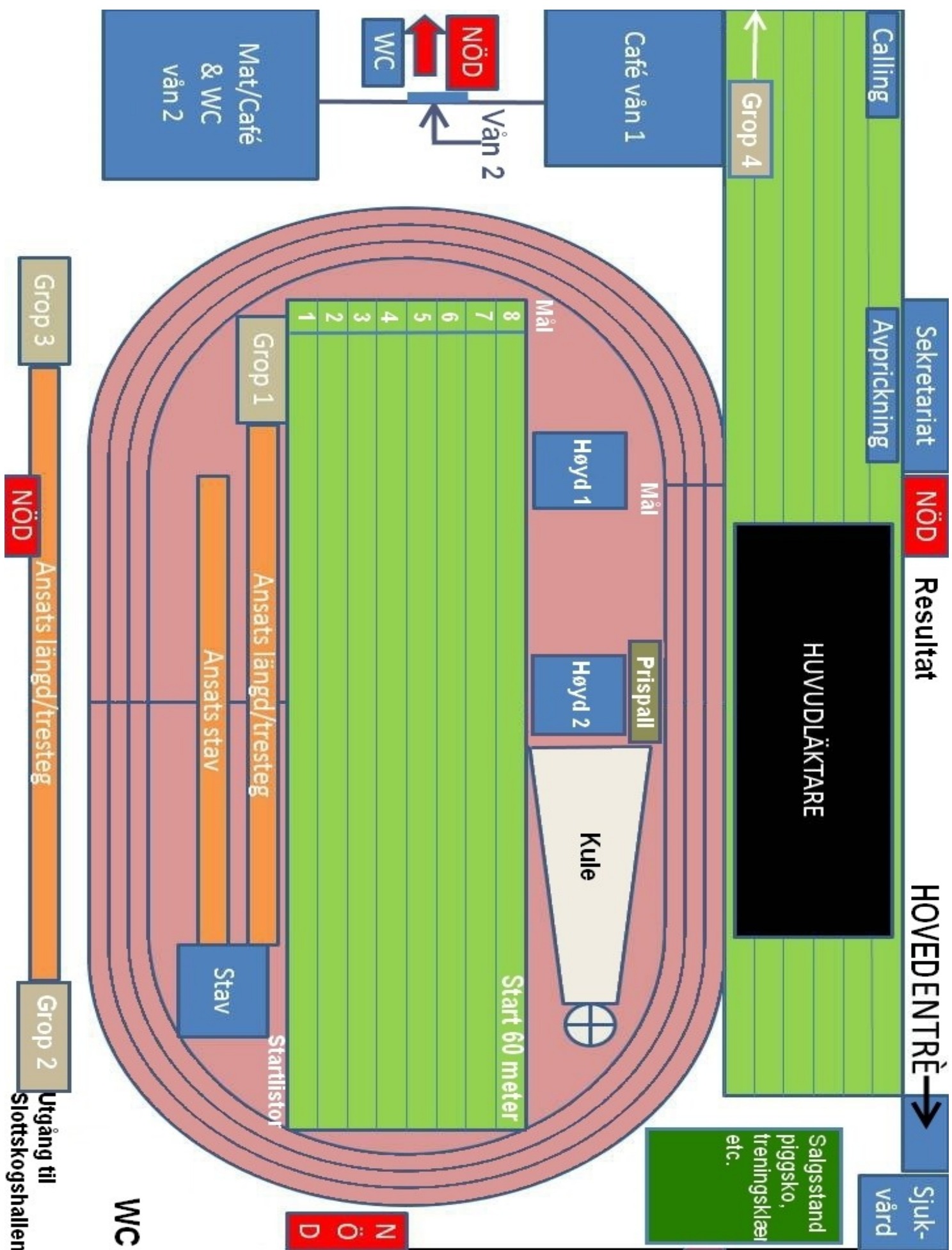
F11: 9,81 Susanne Pettersson, GKIK, -95
F12: 10,22 Susanne Pettersson, GKIK, -96
F13: 10,86 Therese Gustafsson, Kils AIK, -97
Hilda Broo-Andersson, IFK Växjö -06
F14: 11,67 Katharina Gråman, Tyresö FK -16
F15: 12,05 Lynn Johnson, Ullevi FK, -08
F16: 13,06 Khaddi Sagnia, Ullevi FK -09
F17: 11,99 Carolina Klüft, IFK Växjö, -98
KS: 13,17 Chukwuwete Olomina, GKIK, -94

Kula

P10: 9,94 Ulf Ankarling, KFUM Arvika FI, -97
P11: 10,32 Pontus Otterstedt, Ullevi, -02
P12: 11,00 Joakim Johansson, Färjestaden, -97
Eric Otinder, Stenungsund, -05
P13: 13,48 Kevin Österberg, IFK Halmstad, -01
P14: 15,31 Jonathan Amneskog, Klippans FK, -11
P15: 16,11 Simon Gustafsson, Katrineholm -04
P16: 16,25 Arvid Mägi Theorin, IF Kville, -16
P17: 17,47 Arvid Mägi Theorin, IF Kville -17
P19: 16,29 Magnus Edström, IF Göta, -90
MS: 17,50 Joachim B Olsen, Aalborg, DK, -98

F10: 7,99 Isabelle Blomdahl Lidköpings IS -18
F11: 10,02 Wilma Nilsson, Ängelholms IF, -15
F12: 12,03 Linnéa Fohlén Gladh, Trollhättans FIK -17
F13: 14,61 Linnea Fohlén Gladh Trollhättans FIK -18
F14: 12,57 Wilma Nilsson Klippans FK -18
F15: 13,41 Fanny Roos, Ljungby FIK, -09
F16: 13,84 Amanda Holmberg, Lidköpings IS, -13

Oversiktskart Friidrottens Hus-Julklappsjakten



清華酒樓

Ching Palace

BAR RESTAURANG

Södra Hamngatan 2, 411 06 Göteborg

□ Lunchbuffé (kl. 11-16) 129:- □ Kvällsbuffé (kl.16-22) 189:- □ Helgbuffé (kl. 12-22) 189:-

GFIK's preferred chinese restaurant in Gothenburg.
5★ Best in town!





GRORUDDALEN FRIIDRETT UNGDOMSGRUPPA

Pakkeliste Julklappsjakten 2019

Alt av klubbteøy.....

Varm jakke og overtrekkssbukse.....

Joggesko.....

Piggsko, alle du har.....

Ekstra pigger,skrunøkler etc.....

Sitteunderlag.....

Fleecepledd (spesielt nyttig for tekniske øvelser).....

Vanlig klær.....

Sko.....

Nok sokker.....

Drikkeflaske.....

Foamrollers,sportstape, målebånd etc.....

Toalettsaker etc.....

Egen bag/sekk til sko og utstyr på banen.....

Lommebok,kort,billetter etc.....



Groruddalen Friidrettsklubb

Utøverfokus - Kvalitet - Fellesskap - Helhetlig tankegang

Besøksadresse: Smiuveien 253, Stovnerbanen 0981 Oslo

Telefon 905 40 216 - **Epost:** gfik@gfikfriidrett.no

Hjemmeside: www.gfikfriidrett.com

~ GFIK - Sammen er vi sterke ~

Våre samarbeidspartnere:



Scalibra



TRIMTEX

