

## Boðsbréf

### 1. Nike mót – FH - 04.01. 2024

**Staður:** Kaplakriki / frjálsíþróttahöll

**Mótið hefst kl. 18:00**

**Tímaseðill, sjá mótaforrit FRÍ**

**Keppnisgreinar**

**Karla:** 60m hl. – 200m hl. – 800m hl. – langstökk – hástökk - kúluvarp

**Kvenna:** 60m hl. – 200m hl. – 800m hl. – langstökk – hástökk – kúluvarp

**Skráningargjald:** Skráningargjald. 3000 kr. á grein

**Skráning:** Skráning fer fram á [netskraning.is](https://netskraning.is)

**Skráningarfrestur:** Til miðnættis daginn fyrir mót

**Yfirdómari :** Sigurður Haraldsson

**Upplýsingar veitir:** Ragnheiður Ólafsdóttir netfang [ragnheiduro@vidistadakoli.is](mailto:ragnheiduro@vidistadakoli.is)