



KFUM's IDRÆT HVIDE SANDE - Atletik

Har du lyst til at træne og have det sjovt sammen med andre børn, der dyrker atletik, så meld dig til

NVJ-TRÆNINGSLÆJR OG DGI-nålestævne PÅ FJORDSKOLEN I HVIDE SANDE DEN 28. – 29. april 2023.

Programmet bliver således:

Fredag den 28. april:

- kl. 18-19: Spisning af medbragte madpakker – vi har saftvand. Valg af aktiviteter.
- kl. 19-19.30: Fællesaktiviteter og lege i Idrætssalen.
- kl. 19.30-21: Du kan vælge mellem forskellige aktiviteter f.eks. rundbold, fodbold, spring på airtrack og springgrav, udendørs hoppepude, høvdingebold, vikingestratego m.m.
- kl. 21-21.45: Indendørs atletikaktiviteter.
- kl. 22-22.30: Aftenhygge.
- kl. 23: Ro på skolen.



Lørdag den 29. april:

- kl. 8-8.30: Morgenmad
- kl. 9-11.30: Nålestævnet starter med fælles opvarmning. Fra kl. 11 bliver der stillet frokost frem.
- kl. 12.30-14: Aktiviteter i svømmehallen. bl. a. vandrutsjebane.
På vej hjem fra svømmehallen går vi forbi Troldebjerg med to udgravede bunkers fra 2. verdenskrig og "Fiskeriets Hus", hvor I kan se på fisk og andre ting om Hvide Sandes fiskeri og historie. Der kan også fanges pokemon på vejen og tankes bolde op!
- Fra kl. 15: Saftvand og kage.
- kl. 15.45 Afslutning med uddeling af nåle og diplomer.
- kl. 16: Slut på træningssamlingen.

Du kan være med i flg. øvelser i stævnet:

- Piger og drenge op til 9 år (født 2014 og senere): 40 m løb, 60 m hæk, højde, længde, kugle, bold.
 - Piger og drenge 10-11 år (født 2012 og 2013): 60 m, 60 m hæk, højde, længde, kugle, bold
 - Piger og drenge 12-13 år (født 2010 og 2011): 80 m, 60 m hæk, højde, længde, diskos, kugle.
 - Piger og drenge 14 og ældre (født 2009 og før): 100m, 60 m hæk, højde, længde, diskos, kugle.
- Du skal være med i mindst et løb, et spring og et kast for at få en trekampnål. Vi opfordrer til at du deltager i alle øvelser.

Det koster 225 kr. at være med til træningssamlingen.

Du skal medbringe: madpakke til fredag aften, udendørs og indendørs træningstøj, badetøj, sovepose og underlag, toiletsager og godt humør.
Vi skal gå til svømmehallen, så det er en god ide at have en lille rygsæk med til badetøj.

Tilmelding til DGI træningssamling og nåle-stævne:

Navn: _____ fødselsdato _____

Øvelser: _____

Hej alle klubber.

Så er invitation til vores træningssamling klar.

Vi har lavet invitationen sådan, at I kan kopiere den og give den til børnene.

Vi forventer, at I sender en ansvarlig leder med børnene, som også er indstillet på at hjælpe med aktiviteterne fredag aften og som dommer lørdag. Ledere deltager gratis.

Tilmelding:

Vi vil gerne have en forhåndstilkendegivelse med ca. antal deltagere og voksne hjælpere den 14. april, da vi skal melde ind om overnatning til kommunen. Vi skal også planlægge indkøb og kagebagning.

Tilmelding med navne i Roster den 25. april eller før. Vi finder ud af med eftertilmeldinger.

Vi håber, vi får en hyggelig og inspirerende samling.

Med venlig hilsen

Hvide Sande KFUM Atletik.

Kirsten Onsberg, Trafalgarvej 21, 6960 Hvide Sande. e-mail: netsrik1944@gmail.com

Kørselsvejledning:

Når I kommer fra Søndervig skal I dreje til venstre i rundkørslen lige nord for byen, hvor der vises af til surf plads eller Aqua zone, så kommer i lige til Fjordskolen, Gytjevej 70, hvor det foregår.

Vi glæder os til at se jer – vi har kunststof på løbe- og springbaner, men ingen altid eller vindmåling.