



Vestdanske Ungdomsmesterskab

i 5-kamp for 12-13 år – årg. 2011 og 2010-individuelt og hold
(4 til et hold, dr+pi)

OG

Uofficielt mesterskab i

3-kamp for 10-11 år – årg. 2013 og 2012 individuelt og hold
(4 til et hold, dr+pi)

**Lørdag den 26. august 2023 kl. 11:00 -14.30 på Sæby Atletikstadion
Klostervænget 30C, 9300 Sæby**

Øvelser:

10-11 år:

vælg: 1 løb (60m eller 1000m) + 1 spring (længde- eller højdespring) + 1 kast (kuglestød eller boldkast)

12-13 år:

laver en 5 kamp med flg. øvelser: 80m, kugle, længde, spyd, 600m

Vi tager af sted **fra Herning Atletikstadion - P-pladsen** – i privatbiler - **kl. 8.00** og er hjemme igen sidst på eftermiddagen. Tag en mobil med, så du kan ringe hjem, hvis tiden bliver ændret. Far og/eller mor behøver ikke tage med, men må selvfølgelig meget gerne.

Pris: 75 kr. i kørepenge.

Klubben betaler startpengene (80 kr. pr. atlet + 500 kr. for et hold)

Du skal medbringe:

Godt med tøj. Det kan være koldt.

Klub singlet og sorte shorts

Sportssko (+ pigsko, hvis du har.)

Mad og drikke. Der er et cafeteria, hvor der sælges mad, is, kaffe, saft, slik...

Tilmelding: Senest torsdag den 17. aug. på www.hgf-am.dk

Evt. spørgsmål: Søren Klitgaard. tlf. 22 44 00 07