



SUNDT – SJOVT – SERIØST – SOCIALT

HGF A/M - Herning Atletikstadion H.P. Hansensvej 6b, 7400 Herning - Kontor: 25 84 20 25 mail: kontor@hgf-am.dk (Træffetid ma-ti-on kl. 9-12)
CVR 34 76 78 66

ØNSKESTÆVNE

TIRSDAG D. 3. OKT. 2023

KL. 17 – CA. 20

ÅRETS SIDSTE UDENDØRS STÆVNE

For HGF'ere, drenge og piger, i alderen 6-9 år (2017-2014), 10-11 år (2013-2012), 12-13 år (2011-2010), 14-15 år (2009-2008), 16-17 år (2007-2006), 18-19 år (2005-2004), 20-29 år(2003-1994):

Øvelser: For 6-13 år: Trekamp. Vælg 1 løb og 1 kast – alle er med i længdespring.

6-9 år (2017-2014): 40m – 400m - længdespring – boldkast eller hylerkast

10-11 år (2013-2012): 60m – 400m – længdespring - boldkast eller hylerkast

12-13 år (2011-2010): 80m – 400m – 800m – længdespring – spydkast eller hylerkast

Øvelser: 14-29 år: Vælg selv din øvelse/ dine øvelser. Max. 3 øvelser pr. person.

14-15 år (2009-2008), 16-17 år (2007-2006), 18-19 år (2005-2004), 20-29 år(2003-1994):

100m – 800m – 2000m – længdespring m. planke – trespring m. planke - spydkast

Det er gratis at deltage.

TILMELDING: På hjemmesiden hgf-am.dk/arrangementer/ønskestævne - senest søndag den 1. okt.

FORÆLDRE: Kom og hjælp med at gennemføre stævnet og heppe.

Meld jer til sammen med børnenes tilmelding – skriv i kommentarfeltet.

Medbring gerne madpakke og drikkevarer – ingen kantinesalg.