



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 - 3. okt. 2023 - på Herning Atletikstadion

VEJL. TIDSSKEMA

16.30-17	Rejse telt til el-tid	Niels, Kirsten
	Klargøre el-tid	Ulrich Rüth, Martin Christensen
17-17.30	Klargøring af stationer	ALLE fremmødte
	OPVARMNING	
17.30	Længdespring m. zone (10)	Peter Bach, Søren Klitgaard, Igor Popova, Torbas
Ca. 18.10	Længdespring m. planke + vindmåling (5)	Peter Bach, Søren Klitgaard, Igor Popova, Torbas
	+ Trespring + m. "planke" + vindmåling (1)	
Ca. 18.10	Boldkast 6-11 år (4)	Marie Mendgaard, Steffen Larsen, + forældre.....
	Spydkast (12-13, 14-15+) (2)	
18.40	2000m (4)	Niels, starter og rundetælling: Kirsten
Ca. 18.50	40m 6-9 år (4)	Niels, starter Kirsten
18.55	60m 10-11 år (4)	
19.00	80m 12-13 år	
19.10	100m 14-15 år+	
19.15	400m 6-9, 10-11,12-13 (5)	
19.30	800m 14-15 år + (4) (1)	