



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)

## **ATLETIKSTÆVNE i Viborg**

### **Tirsdag den 14. maj 2024 KL. 18 – ca. 20**

Det er et DGI Nålestævne og er et velegnet stævne for både begyndere og øvede

#### **Øvelser:**

Indtil 9 år/ årg. 2015: 40m – 200m – Længde – Bold- Kugle

10-11 år/ årg. 2014-13: 60m hæk – 200m - Højde – Længde – Bold- Kugle

12-13 år/ årg. 2012-11: 60/80m hæk(P/D) – 200m- Højde – Længde – Kugle – Spyd

14 år+/årg. 2010: 100m hæk(P/D) – 200 m – 800m - Højde – Længde – Kugle – Spyd

**For at opnå en atletiknål, skal du gøre således:**

#### **Krav til nåle**

Hvis man skal komme i betragtning til en nål af guld, sølv eller bronze – eller et diplom, skal man deltage i følgende antal øvelser:

**Under 14 år:** 1 løb (man må gerne deltage i 2 løb, men kun ét tæller), 1 spring, 1 kast.

**Fra 14 år:** Frit valg af 3 discipliner

Vi tager af sted **fra Herning Atletikstadion - P-pladsen kl. 16.15** og er hjemme igen ca. **kl. 21.00**  
Tag en mobil med, så du kan ringe hjem, hvis tiden bliver ændret.

**Pris: (50 kr.)** i kørepenge til dem der kører, hvis du kører med. Forældre må gerne køre selv.  
Klubben betaler nåle + diplomer.

#### **Du skal medbringe:**

Sportssko (+ pigsko, kastesko - hvis du har.)

**Klubtrøje (har du fået købt din egen??) – sorte shorts/tights**

Madpakke + drikkevarer - **NB: Der er en bod, hvor man kan købe kaffe, kage, oa.**

Kørepenge

**Tilmelding: via hjemmesiden senest tirsdag den 7. maj kl. 21.00**

<https://hgf-am.dk/arrangementer/>

**Og HUSK: Der skal forældre til at køre, for at I aktive kan deltage.**

Forældre får kørepenge fra dem, der evt. kører med.