

Vestdanske Mesterskaber –udendørs
For Ungdom og Senior

i Randers lørdag/søndag den 08.-09.juni 2024

Stævnet er for 12 år,13 år og 14-15, 16-17, 18-19, 20-22 år og senior

Der er flg. øvelser:

12år (årg. 2012) og 13 år(2011):

80m, 200m,600m,1000m,60m hæk (K), 80m hæk (M), stang, længde, højde, kugle
spyd, diskos, hammer, 4x80m stafet, 1000m kapgang

14-15år(09-10):

100m, 200m, 300m, 800m, 1500m, 3000m, 2000m forhindring, 80m hæk (K), 100m hæk
(M), 300m hæk, stang, længde, højde,trespring, kugle, spyd, diskos, hammer, vægkcast,
4x100m stafet, 1000m stafet, 1000m kapgang

16-17 år (07-08):

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (K), 5000m (M), 2000m forhindring, 100m
hæk (K), 110m hæk (M), 400m hæk, stang, længde, højde,trespring, kugle, spyd, diskos,
hammer, vægkcast, 4x100m stafet, 1000m stafet, 1000m kapgang

18-19 år(05-06):

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (K), 5000m (M), 3000m forhindring, 100m
hæk (K), 110m hæk (M), 400m hæk, stang, længde, højde,trespring, kugle, spyd, diskos,
hammer, vægkcast, 4x100m stafet, 4x400m stafet, 1000m stafet, 1000m kapgang

20-22 år (02-04):

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (K), 5000m (M), 3000m forhindring, 100m
hæk (K), 110m hæk (M), 400m hæk, stang, længde, højde,trespring, kugle, spyd, diskos,
hammer, vægkcast, 4x100m stafet, 4x400m stafet, 1000m stafet, 1000m kapgang

Senior (2001-)

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (K), 5000m (M), 3000m forhindring, 100m
hæk (K), 110m hæk (M), 400m hæk, stang, længde, højde,trespring, kugle, spyd, diskos,
hammer, vægkcast, 4x100m stafet, 4x400m stafet, 1000m stafet, 1000m kapgang

Tidsskema – OG hvilke øvelser på hvilken dag: Se nærmere på Randers Frejas
hjemmeside: <https://www.randersfreja.dk/staevne.php?afd=3>

Lørdag begynder stævnet kl. 10.00 og søndag kl. 10.00.

Endeligt tidsskema kommer senere.

**Skal du af sted begge dage, kan det blive aktuelt med overnatning og
morgenmad på et af vandrehjemmene i Randers. Og dertil kommer aftensmad
lørdag aften og frokost søndag. Kørsel og overnatning aftales efter tilmelding.**

**Du skal deltage i Herning Games den 25. maj for at deltage i de Vestdanske
Mesterskaber.**

Tilmelding: HGF ´shjemmeside SENEST torsdag den 30. maj.