

Kære _____ HOLD: _____

Du får her en indbydelse til et stævne på hjemmebane, et helt særligt et, for det er et HOLD-stævne. Det betyder, at alle dem fra klubben i samme aldersklasse udgør et HOLD. I tæller alle sammen med til holdets resultat. Hver enkelt må højst være med i 3 øvelser + stafet, men HOLDET skal have mindst 2 deltagere med i hver øvelse. Drengene og piger er på samme hold, så I er fælles om det, og det er super-sjovt. Så se at få dig meldt til.

VOKSNE: For at gennemføre stævnet er der brug for MANGE hænder, så det er også en god dag for de voksne. Kan man ikke *hele* dagen, kan man også hjælpe *en halv* dag.



**Indbydelse til
VESTDANSK HOLDMESTERSKAB FOR
10-11 år og 12-13 år og 14-15 år og 16-19 år
KUN MIX-HOLD
LØRDAG DEN 21. SEPTEMBER 2024 KL. 11.00 – CA. 17.00
På Herning Atletikstadion, H.P.Hansensvej 6, 7400 Herning
Arrangør: HGF AM (Herning GF Atletik/Motion)**

Øvelser 10-11 år: årg. 2013-2014

60m hæk, 60m, 1000m, 4x60m stafet, længde, højde, kugle, bold

Øvelser 12-13 år: årg. 2011-2012

60mhæk pi/80m hæk dr, 80m, 1000m, 4x80m stafet, længe, højde, kugle, spyd

Øvelser 14-15 år: årg. 2009 – 2010

80m hæk pi/100m hæk dr, 100m, 300m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos

Øvelser 16-19 år: årg. 2005 – 2008

100m hæk pi/110m hæk dr, 100m, 400m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos
Redskaber aldersvarende (16-17 år og 18-19 år M/K)

**Tilmelding: SENEST SØNDAG DEN 8
. SEPT. : hgf-am.dk/arrangementer.**

Skriv også, hvor mange VOKSNE, der kan hjælpe.

Kan man ikke hjælpe hele dagen, kan også en halv dag være en stor hjælp.

Hjælpetjanser: Længdespring (rive sandet, måle), Højdespring (lægge overligger op, måle)

Kast: (redskaber ind igen, måle), hækkeløb (flytte hækkene),

Løb: hjælpe med startblokke eller i mål med rundetælling på 1000/1500m

Kantinen: 3 personer: fremstille sportsboller, lave kaffe, sælge dette + slik

Evt. spørgsmål:

Kirsten Bergmann, tlf. 51210224 eller Søren Klitgaard, tlf. 22 44 00 07