

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 1 deltager med i hver øvelse, gerne 2. Dreng 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 27. SEPTEMBER 2025 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. 2014-2015

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

Øvelser 12-13 år: årg. 2012-2013

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

Øvelser 14-15 år: årg. 2010 – 2011

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

Øvelser 16-19 år: årg. 2006 – 2009

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 14. 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, notere resultater)

Højdespring (lægge overligger op, måle, notere resultater)

Kast: boldkast, spydkast, diskoskast, kuglestød

(redskaber ind igen, måle, notere resultater)

Hækkeløb (flytte hækkene),

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

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

Evt. spørgsmål:

Kirsten Bergmann, tlf. 51210224 eller Marie Mendgaard, tlf. 27514400