

ENDELIG TIDSPLAN for Vestdansk Holdmesterskab 10-29 årige Herning lørdag den 26. sept. 2026Antal tilmeldte hold 2025: 10-11år: 8 12-13år: 11 14-15år: 7 16-19år: 4 **I alt 30 hold****2026** **79 64 I alt 26 hold**
(max 14) (max 18) (max 12) (max 8)

LØB	Længde Syd		Højde 1	Kugle	Bold/Spyd Nord	
11.00-11.30 4x200m STAFET 11.00 16-29 år – 1H 11.10 14-15 år – 1H 11.20 12-13 år – 1H 11.30 10-11 år – 1H	11.40 16-29 år M/K		11.40 14-15 år D/P	11.40 12-13 år D/P	11.40 BOLD 10-11 år D/P	
12.00 – 13.05 60-100m 12.00 60m P11 12.10 60m D11 12.20 80m P13 12.30 80m D13 12.40 100m P15 12.50 100m D15 13.00 100m K16-29 13.05 100m M16-29	12.30 10-11 ÅR D/P ZONE					
13.20-14.00 1000m 13.20 P11 13.30 D11 13.40 P13 13.50 D13	13.15 14-15 ÅR D/P		13.15 12-13 år	13.10 16-29 år M/K	13.45 SPYD 14-15 år D/P	
14.10-14.45 1500m 14.10 P15 + K16-29 14.30 D15 + M16-29	14.00 12-13 ÅR D/P		14.45 16-29 år M/K	14.15 10-11 år D/P	15.00 SPYD 16-29 år M/K	
15.00-15.45 300m/400m 15.00 300m P15 15.05 300m D15 15.30 400m K16-29 15.35 400m M16-29			15.45 10-11 år D/P	15.30 14-15 år	15.45 12-13 år D/P	
Løb slut kl. 15.45	15.30 LÆNGDE SLUT		16.30 HØJDE SLUT	16.00 KUGLE SLUT	16.30 SPYD SLUT	
16.30-17.30 STAFETTER 16.30 4x60m 10-11 år 16.40 4x80m 12-13 år 16.55 4x100m 14-15 år 17.05 4x100m 16-29 år	Max.16 hold= 3heat Max.24 hold= 4heat Max.16 hold= 3heat Max.10 hold= 2 heat	MEDALJE OVERRÆKKELSE Umiddelbart efter stafetløbene				

LÆNGDE + ALLE KAST: 3 FORSØG PR. DELTAGER. Evt. dele grupperne op, pigerne først, så drengene.**HØJDESPRING: BEGYNDERHØJDE FASTSÆTTES EFTER DELTAGERNES NIVEAU – 5CM OP HVER GANG.****STAFET: DELTAGERLISTER SKAL INDLEVERES senest KL.10.45 og KL. 15.00.** Ingen lister = beregning efter drengetabellen.**KONTROLVEJNING AF REDSKABER: KL. 10.15 – 10.45 VED NUMMERUDLEVERINGEN PÅ SIDDETRIBUNEN****Nummerudlevering: På siddetribunen ved siden af speakerboksen**