

Så er der nålestævne i Randers!

Hvornår? Tirsdag den 9. maj 2023 17.30

Hvor? Randers Atletikhal, Mariagervej 180, 8920 Randers NV

Kørsel: Afgang: fra Silkeborg Atletikstadion kl. 16.00
Hjemkomst: Vi kører fra Randers, når sidste atlet er færdig.

Beskrivelse: Du skal deltage i mindst ét kast, spring og løb, for at kunne opnå en nål. Du må gerne deltage i flere øvelser. Alle deltagere har tre forsøg i hver øvelse, der afvikles som MIX for hver aldersgruppe.

Øvelser for aldersgrupperne:

6-9 år (MIX 7+9) 60 m, 400 m, Længdespring, Kuglestød og Boldkast

10-11 år (MIX 11) 60 m, 800 m, Længdespring, Kuglestød og Boldkast

12-13 år (MIX 13) 80 m, 800 m, Længdespring, Kuglestød og Spydkast

Nålestævne MIX

09.05.2023

**Tidsskemaet justeres afhængigt af antal deltagere, men rækkefølgen fastholdes.*

Tidspunkt\Øvelse	Løb	Længdespring	Kuglestød	Spydkast	Boldkast
17.30	MIX 7+9 60 m			MIX 13	
17.45	MIX 11 60 m				
17.50		MIX 6-9 (2 baner)			
17.55	MIX 13 80 m				
18.00					
18.10		MIX 11 + 13 (2 baner)	MIX 7+9 (2 baner)		
18.40	MIX 7+9 400 m		MIX 11		
18.50	MIX 13 800 m				MIX 7+9
19.10	MIX 11 800 m				
19.20					
19.05			MIX 13		
19.20					MIX 11

Mere info: Michael Seindal, tlf. 60 17 02 92. michaelseindal@gmail.com

Tilmelding til nålestævne tirsdag den 9. maj (senest 5. maj)

OBS. Tilmelding på hjemmeside.