

# Indbydelse til NVJ Stævne i Holstebro

## Onsdag den 7. juni 2023

Athletikklubben Holstebro indbyder til NVJ stævne i Holstebro Idrætspark onsdag den 11. maj med start kl. 18 og slut tid ca. 20:30.  
Adressen er Rolf Krakes Vej 9, 7500 Holstebro.

### Øvelser:

**6-9 år:** 40 m, 400 m, ENTEN længdespring ELLER højdespring m. overligger (starthøjde 70cm og derefter stiger den med 5 cm)

**10-11 år:** 60 meter, længde og kugle.

**12-13 år:** 80 m, 60/80 m hæk, diskos, længde

**14 -> :** 100 m, trespring, hammer, længde og højdespring (højden stiger med 5 cm)

### Praktisk informationer:

- Der er kunststof på stadion
- Vindmåling ved spring
- Der vil være 3 forsøg i spring og i kast
- Vi vil afvikle løbene hvert 5. minut
- Bliv krydset af ved øvelsesleder 15 minutter før start
- Der vil være salg af kaffe og kage i klubhuset

Tilmelding senest den 31. maj via ROSTER ATHLETICS.

Link : <https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/about?id=14787>

Med venlig hilsen

Athletikklubben Holstebro

[www.akholstebro.dk](http://www.akholstebro.dk)

### Vi får brug for din hjælp til stævnet

til eksempelvis tidtagning, opmåling af spring, rive sand, stå i bod, lave kaffe.....

Tag fat i Poul og meld dig til at hjælpe til stævnet, tak :-)

