

## AA.I.G. atletik, tri og motion

### Nålestævne mandag d. 28. august kl. 17.30 i Aabenraa.

(stævnet er DAFanmeldt)

Stævnet er også et udmærket begynderarrangement, da det normalt foregår i en afslappet atmosfære.

#### Derfor erstatter vi træningen denne mandag – med stævnet.

Mødetid: ca. klokken 17.15. Varighed for stævnet er ca. 2 – 2 1/2 timer. Vi prøver at være færdige med sidste øvelse for de yngste kl. 19

Alle deltagere skal lave mindst et løb, et spring og et kast (over 14 år – fra årgang 2003 - kan man nøjes med 3 øvelser i mindst 2 kategorier), hvorefter der gives point for hver af øvelserne (bedste løb, spring og kast).

Pointene lægges sammen, og man kan evt. opnå points nok til en ”nål”. Alle deltagere får diplom med resultaterne.

*Ved stævnet henstilles der til, at man højest melder sig til i op til 5 øvelser, så stævnet kan afvikles inden for rimelig tid.*

#### Til forældrene mm

*Sådan et arrangement kan kun lade sig gøre ved, at der er en del hjælpere tilstede – hjælpen er at rive i sandkassen, stå med et målebånd, trille kugler ind osv. Så alle kan klare opgaverne*

*Vores trænere samt uddannede dommere står for de ting, som kræver særlig kunnen.*

*Derfor beder vi om, at I melder jer som hjælper ved stævnet. Jo flere hjælpere vi har, jo nemmere bliver det for alle. Vi håber, at så mange melder sig, at det bliver muligt at sætte så mange hjælpere på hver øvelse, at forældre kan gå fra og til for at se deres eget barn i aktion.*

#### Øvelser at vælge imellem:

kort løb (40m indt. og med 9 år, 60m 10-11 år, 80m 12-13 år, 100m fra 14 år), langt løb (600m (indtil og med årgang 2006) / 800m (fra 12 år - årgang2005), længde, højde, kugle, bold (indt. 13 år), spyd (fra 12 år),

**Tilmelding senest torsdag d. 24. august** (afleveres til træning - eller mailes med de ønskede oplysninger direkte til Helge)

Husk: navn, fødselsår, øvelser – og om forældre kan give en hånd med

På foreningens vegne

Helge Laursen, Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa tlf. 29 26 36 79

Mail: laursenstub@mail.dk

---

#### Tilmelding til nålestævnet mandag d.28.8 tilmelding senest 24.8

Navn: \_\_\_\_\_ årgang \_\_\_\_\_

I følgende øvelser \_\_\_\_\_ (er man meget i tvivl, kan træneren hjælpe med dette)

Forældre kan hjælpe ved stævnet (skriv navn): \_\_\_\_\_