

**AabenraaIG / Sønderjysk atletik indbyder til  
Nålestævne/sønderjysk stævne i Aabenraa, onsdag d. 18. september 2024 kl.  
17.00.**

Ved stævnet afvikles der også **sønderjyske mesterskaber** i enkeltøvelserne:  
**Hæk, trespring og hammerkast** for aldersgrupperne m/k 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, senior – hæk er også øvelse og mesterskab for 10 og 11 år.

*Kun medlemmer af sønderjyske klubber kan blive sønderjysk mester og vinde medaljer  
(stævnet bliver DAF anmeldt)*

*Ingen efteranmeldelser på stævnedagen i mesterskabsøvelser og i øvrigt kun, hvis tidsskemaet tillader det.*

Der skal vælges mindst et løb, et spring og et kast for at fuldføre selve nålestævnet.

Fra 14 år (årg. 09) kan man vælge de 3 øvelser frit..

Man kan også nøjes med at deltage i enkeltøvelser.

*Der henstilles til max. 5 øvelser pr. deltager (evt 6, hvis man også har mesterskabsøvelser), for at kunne afholde stævnet indenfor en rimelig tid.*

Der henstilles til, at de deltagende klubber er behjælpelige i et vist omfang som dommere/hjælpere.  
En lille forklaring: f.eks. ”-13 år” betyder ”til og med 13 år” (altså til og med årg. 2011)

**Øvelser:**

kort løb, langt løb, længde, højde, kugle, bold (indtil og med 13 år), spyd fra 12 år

**Med kort løb menes:** 40 m – 9år, 60 m 10-11 år, 80 m 12-13 år, 100m fra 14 år-.

**Med langt løb menes:** 600 m – 11 år, 800m fra 12 år-

Desuden vil der være yderligere et langt løb fra 12 år: **3000m** (da der har været et ønske om andre længere løb ud over 800m.

Tidsmæssigt vil dette løb ligge i starten af stævnet – umiddelbart efter hækkeløbene.

Der kan forekomme sammenfald af øvelser pga et sandsynligvis koncentreret tidsskema.

Stævnegebyr: 30 kr. pr. deltager – foreningen opkræves senere.

Der er medaljer til de 3 første i mesterskabsøvelserne.

**Ekstrabetaling for deltagelse i mesterskabsøvelserne:**

*Ved kun 1 mesterskabsøvelse 40 kr, Ved 1 mesterskabsøvelse + andre øvelser 50 kr. Ved 2 mesterskabsøvelser + andre øvelser 75 kr. Ved 3 mesterskabsøvelser + andre øvelser 100 kr*

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

mail: laursenstub@outlook.com

- senest fredag d. 13.9

Husk: navn, fødselsår, forening, øvelser

mvh

Helge Laursen, AabenraaIG/Sønderjysk Atletik

Ps. Husk de sønderjyske mesterskaber i Haderslev søndag d. 29.9