



# Öresundsspelen

**Dato:** 9-11 juli 2010  
**Sted:** Helsingborg  
**Pris:** Ca. 400 kr. Skulle turen blive billigere tilbagebetales det overskydende beløb.  
**Alder:** Årgang '98 eller ældre. Hvis der er nogen under 12 år der ønsker at deltage kan dette kun ske ifølge en forældre.

Vi tager af sted fredag 9. juli i bil eller tog (afhænger af deltagere). Der er hjemkomst søndag 11. juli om aftenen efter 3 oplevelsesrige dage ved et af Nordens største atletikstævne  
[http://ifk.helsingborg.nu/friidrott/index.php?option=com\\_content&task=view&id=44&Itemid=40](http://ifk.helsingborg.nu/friidrott/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=40)

Afgang Ballerup station ca. kl. 12:00  
Hjemkomst søndag aften

Vi overnatter i telt på fodboldbaner i tilknytning til atletik stadion.  
Medbring selv liggeunderlag og sovepose. Husk! Gult sygesikringsbevis.

I prisen inkluderer transport, overnatning samt mad lørdag og søndag, mest som gør det selv madpakker til at have med på stadion. Drikkelse samt madpakke til fredag sørger hver enkel udøver selv for.

Tilmelding samt betaling senest 16. juni (gerne før) til Per eller Ann "Trille" med oplysning om øvelse årgang og personlig rekord samt om i har et telt der kan bruges på turen.  
Man kan stille op i max 5 øvelser fordelt over de 3 dage – hvis man ønsker at stille op i flere øvelser er det for egen regning.  
Flere informationer følger når overblikket over antal af deltagere er klar.  
Leder på turen er Per Hjorth Christensen (tlf. +4522267809) og Ann Ipsen (tlf. +4540871780)

---

Öresundsspelen fredag 9. Juli til søndag 11 juli 2010. (tilmelding frist senest 16. Juni)

Navn: \_\_\_\_\_ Årgang \_\_\_\_\_

Fredag stiller jeg op i: \_\_\_\_\_ (Husk angivelse af årsbedste)  
Lørdag stiller jeg op i: \_\_\_\_\_ (Husk angivelse af årsbedste)  
Søndag stiller jeg op i: \_\_\_\_\_ (Husk angivelse af årsbedste)

Har telt (sæt kryds): \_\_\_\_\_ Størrelse: \_\_\_\_\_

Underskrift forældre: \_\_\_\_\_

Inden tilmelding, så snak med din træner om hvilke dicipliner der kunne være relevant at deltage i (se øvelses program på side 2).

Øvelses program:

Dagsprogram	Fredag Löpning	Fredag Teknik	Lördag Löpning	Lördag Teknik	Söndag Löpning	Söndag Teknik
MS	5000m, 400m häck	Slägga	200m, 800m, 110m häck	Höjd, Stav, Tresteg, Spjut	100m, 400m, 1500m	Längd, Kula, Diskus
Pojkar 19 1992-91	5000m, 300m häck	Slägga	800m, 110m häck	Höjd, Kula, Spjut	100m, 1500m	Längd, Diskus
Pojkar 17 1993-94	800m, 3000m 300m häck	Tresteg	200m, 110m häck	Längd, Kula	100m,	Höjd, Stav Diskus, Spjut
Pojkar 15 1995		Längd	300m, 100m häck	Höjd, Tresteg, Kula, Diskus	100m, 800m	Spjut
Pojkar 14 1996		Höjd, Kula	300m	Spjut	100m,	Längd, Stav
Pojkar 13 1997		Längd	200m, 60 m häck	Höjd	80m, 600m	Kula
Pojkar 12 1998		Höjd	200m, 60m häck		80m, 600m	Längd, Kula
Pojkar 11 1999			600m	Kula	60m	Höjd, Längd
Pojkar 10 2000-			600m		60m	Längd
KS	3000m, 400m häck	Slägga	200m, 800m, 100m häck	Stav, Tresteg, Spjut	100m, 400m, 1500m	Höjd, Längd, Kula, Diskus
Flickor 19 1991-92	300m häck	Slägga	800m, 100m häck	Diskus	100m	Höjd, Längd, Kula,
Flickor 17 1993-94	3000m, 800m 300m häck	Spjut	200m, 100m häck	Höjd, Diskus	100m	Längd, Stav, Kula
Flickor 15 1995		Spjut, Tresteg	300m, 80m häck	Längd, Kula, Diskus	100m, 800m,	Höjd
Flickor 14 1996		Spjut, Kula	300m	Längd	100m	Höjd, Stav
Flickor 13 1997		Längd	200m, 60m häck	Höjd, Kula	80m, 600m	
Flickor 12 1998		Höjd	200m, 60m häck	Längd	80m, 600m	Kula
Flickor 11 1999			600m	Höjd, Kula	60m	Längd
Flickor 10 2000-			600m	Längd	60m	

Med venlig atletik hilsen

Træner (bobler gruppen)

Ann "Trille" Ipsen

Tlf: +4540871780

Træner (ungdoms gruppen)

Per H. Christensen

Tlf: +4522267809