

IDRÆTSMÆRKET 2018

Idrætsmærket bliver taget af folk i alderen 12 til langt over de 90 år og så tages det over hele landet.

Første gang du gennemfører, får du et mærke i guld – og hvis du tager idrætsmærket igen, vil du få et nyt guldmærke med et tal, der viser, hvor mange gange, du har taget det.

Du skal gennemføre tre forskellige prøver.

Gruppe 1: Formprøve

Her skal du lave styrkeøvelser for alle muskelgrupperne.

Vi træner 4 mandage i april - **altså den 9. + 16. + 23 + 30. april.**

Herlev Byskole, afd. Engskolen, Drengesalen kl. 18.00 – 19.30 ved Marie Buchwald

Gruppe 2: Udholdenhedsprøver på tid

8 km gang eller 20 km cykling **mandag den 7. maj**, start kl. 18.00.

Mødested for enden af Bystævnet ved Vestvolden i Husum.

Er du forhindret denne dag, kan ny dato aftales.

Du kan også vælge at løbe 5 km eller at svømme 1000 m.

Tid og sted aftales med idrætsmærkeudvalget.



Gruppe 3: Atletiktræning / atletikprøve

Foregår på Herlev Stadion, **mandage og onsdage** kl. 18.00 - 19.30.

Start **mandag den 14. maj**. Sidste gang **onsdag den 20. juni**.

60 m / 80 m løb, højdespring, længdespring, kuglestød og slyngbold er disciplinernes du skal udfordre dig selv i.

Pris og tilmelding

Betal 160 kr. kontant og bliv tilmeldt 1. gang du møder op.

Udlevering af idrætsmærker:

Ved Herlev Gymnastiks arrangement **lørdag den 3. november.**

Har du spørgsmål kan du kontakte

Grethe Kristensen tlf.: 40 43 33 69 / Titi Hasselriis tlf.: 21 72 19 19 / Elise Therkildsen tlf.: 44 94 84 09

Susanne Amdi Sørensen tlf.: 60 65 90 22 / Jørgen Andersen tlf.: 44 91 10 70

Ta' udfordringen og ta' idrætsmærket...

- Vi glæder os til at se dig.

Hold dig i form – tag idrætsmærket hvert år