

IDRÆTSMÆRKET 2019

Idrætsmærket bliver taget af folk i alderen 18 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:

den 25.3.2019

den 8.4.2019

den 29.4.2019

den 6.5.2019

Træningsstedet er: Herlev Byskole, afd. Eng., Pigesalen kl. **18.45 – 20.15** v/Marie Buchwald

Gruppe 2: Udholdenhedsprøver på tid

8 km gang eller 20 km cykling **mandag den 1. april**, 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 13. maj**. Sidste gang **onsdag den 19. juni**.

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

Pris og tilmelding

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

Udlevering af idrætsmærker:

Sker ved en festlig sammenkomst om aftenen **fredag den 1. november**

i Herlevgård Centrets festsal, Herlev Vænge 2.

Har du spørgsmål kan du kontakte

Grethe Kristensen tlf.: 40 43 33 69

Titi Hasselriis tlf.: 21 72 19 19

Jørgen Andersen tlf.: 44 91 10 70

Kirsten Heesgaard Jacobsen tlf.: 42 14 85 25

Susanne Amdi Sørensen tlf.: 60 65 90 22

Ta' udfordringen og ta' idrætsmærket...

- Vi glæder os til at se dig.

Hold dig i form – tag idrætsmærket hvert år