

Veckans Utmaning HT 2020

Nu är det äntligen dags för nya inspirationstävlingar och utmaningar för våra friidrottare.

För att underlätta er planering och medverkan, väljer ni själv tävlingsdag (vilket kan vara er träningsdag) och kallar de aktiva till detta. Bra om ni kan enas om samma vecka i respektive årskull (dvs alla i samma ålder tävlar samma vecka, eller samma dag) så barn och ledare lär känna varandra. Som tidigare, resultat noteras på blocken som finns ute i redskapsskjulen (skriv ut resultatblad), och skickas in till kansliet. Notera gärna personliga rekord.

Försök få föräldrar som funktionärer till er tävling, det kommer ni alltid behöva. *Ju fler som hjälper till desto mindre behöver var och en göra.* Så lär alla sig snabbt.

Tävlingar

Alla Åldersgrupper (ÅG) 2007-2013: Lilla Lidingöloppet

2009-2013 Sträcka 1,7 km,

2007-2008 Sträcka 3km.

Genomförs veckan 19-28 sept **UTOM den 26 sept (det är ett elitlopp då).**

Start: Starten till höger på Grönsta (vid "överdragsskyltarna").

Funktionär: vid parkeringen för säkerheten, Grönstabacken, 90 graders vänstersvängen efter ca 700m och 200m innan mål vid vänstersvängen. Målgång på gruset mitt på fältet.

För de yngsta är det alltid kul med diplom med tiden noterad.

Grenar ÅG 2010-2013 (7-10 år)

Omgång 1, September månad

Längd, 60m, kula, eller höjd . Välj gärna två grenar. Vid köbildning ha en aktivitet (styrka, hopprep etc). Jämför med resultat från i våras om det finns.

Omgång 2, Oktober månad

Terrängstafett: Grönsta, dela upp Lilla LL i 2-3 sträckor a 500-800m med start vid Infotavlan. Jättebra övning inför Turebergsstafetten i vår. Markera en växlingszon på 20 meter.

Alternativ stafett: Rudboda 4x400m (eller i tre sträckor 140,140,120). På Rudboda i området bakom bostadsområdet vid Yxvägen är en exakt 400m sträcka i form av en trekant (se bilden).

Underlag asfalt och grus. Ni kan dela upp sträckan i 3 delar (140+140+120) Kan vara en perfekt lagom sträcka för en kul lagstafett där ni utmanar andra ÅG-lag. Försök notera respektive 400m tid.



Grenar ÅG 2007-2009 (11-13 år)

Omgång 1, September

Tresteg, 60m, kula (alla eller två grenar)

Omgång 2, Oktober

Längd, 60mh, diskus (alla eller två grenar)

Förslagsvis körs tävlingen för 2007-2009 på en lördag eftermiddag då Rudboda ej är bokad.