

# **NILØSE IDRÆTSDAG**



**Torsdag den 15. september  
kl. 9.30 - ca. 14.30**

# **2011**

**Så er vi klar til den 16. Idrætsdag i Niløse.  
28 deltagere er tilmeldt, som er fordelt i 2 grupper.**

**Programmet er som følgende:**

**Velkomst med opvarmning  
Løb  
Frokost  
Aktiviteter  
Kaffepause  
Aktiviteter  
Afslutning med medaljeoverrækkelse**

**Til sidst håber vi på en rigtig dejlig septemberdag med  
masser af solskin, idrætsglæde og højt humør**

**På gensyn  
Åmosefolket**

KL. 9.30 - 10.00  
VELKOMST  
OG  
FÆLLES  
OPVARMNING  
MED  
FALDSKÆRM



KL.10.00 - 11.00  
LØB  
5 KM.



KL.10.05 - 11.00  
LØB  
3 KM.



KL. 10.10 - 11.00  
LØB  
1800 METER.



KL. 11.00 - 11.30  
FROKOST



# GRØN GRUPPE 1

KL. 11.30 - 11.50  
100 Meter



KL. 11.50 - 12.10  
LÆNGDESPRING



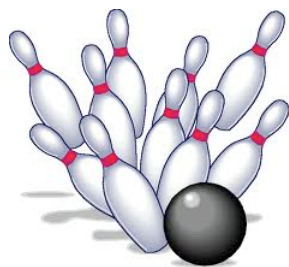
KL. 12.10 - 12.30  
DISKOS KAST



KL. 12.30 - 12.50  
HØJDESPRING



KL. 12.50 - 13.10  
BOWLING



KL. 13.10 - 13.30  
PAUSE



KL. 13.30 - 13.50  
HÆKKELOB



KL. 13.50 - 14.10  
STAFET



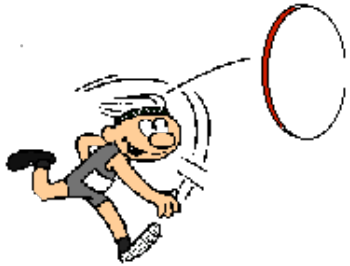
KL. 14.10 - 14.30  
AFSLUTNING



MEDALJE

# BLÅ GRUPPE 2

11.30 - 11.50  
DISKOS KAST



KL. 11.50 - 12.10  
HØJDESPRING



KL. 12.10 - 12.30  
LÆNGDESPRING



KL. 12.30 - 12.50  
HÆKKELOB



KL. 12.50 - 13.10  
PAUSE



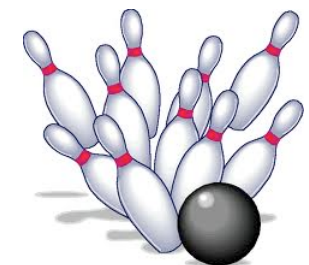
KL. 13.10 - 13.30  
STAFET



KL. 13.30 - 13.50  
100 METER



KL. 13.50 - 14.10  
BOWLING



KL. 14.10 - 14.30  
AFSLUTNING



MEDALJE



	<b>Hvem der har haft vandrepokalen</b>
<b>1996</b>	Åmosen
<b>1997</b>	Mads Holmgård Hansen Ladegårdsskolen
<b>1998</b>	Kirsten og Gitte Brinken
<b>1999</b>	Dragun Almazan S.U.S
<b>2000</b>	Thomas Reinholt Gudrunsminde
<b>2001</b>	Martin Schiech Ladegårdsskolen
<b>2002</b>	Andreas M. Jensen Allerupgård
<b>2003</b>	Michael Juul Pedersen Egebo
<b>2004</b>	Michael Hansen Åmosen
<b>2005</b>	John Hansen Larsen S.U.S
<b>2006</b>	Gabanguak Bidstrup Kisaq
<b>2007</b>	Marlene Hansen S.U.S
<b>2008</b>	Betina Grell Huset
<b>2009</b>	Michalle Forman CSU Kalundborg
<b>2010</b>	Lisbeth Madsen Sønderbo