

Et samarbejde mellem sportsklubber i Melby, Liseleje og Asserbo  
præsenterer:

# SPORTENS DAG

Lørdag den 30. september 2023  
fra kl. 10 til 13

i området omkring Melby Klubhus og Melby Hallen

(Parkering ved Melby Klubhus, Tollerupvej 27B og Melby Hallen, Melbyvej 134A)

## Kom og prøv de forskellige aktiviteter

### • Melby Micro Cross

Opvisning fra kl. 9-10. Prøvekørsler fra kl. 10-12 for 3-15 årige ifølge med forældre/værge.

Prøvekørsler koster kr. 50, da der skal skrives en endagslicens for køreren. Udstyr stilles til rådighed og det anbefales at have løst-siddende tøj på og gerne et par tynde handsker og gummistøvler med.

### • Asserbo/Liseleje Fiske Forening

Kast blink i spand - 3 længder og vær med i konkurrencen om at vinde en fiskestang med 3 blink! Gratis popcorn til alle børn og unge og fiskedam til de mindste.

### • Frederiksværk Bueskytteforening

Bueskydning er er meget gammel sport, der har været på det olympiske program siden man startede med at afholde olympiske lege.

Bueskydning er en, en persons sport, hvor det drejer sig meget om personlig udvikling. Focus – selv forståelse/selvtillid – målsætninger – psyke. I Frederiksværk Bueskytte forening tilbyder vi træning med fast træner og mulighed for selv træning.

### • Melby Skytteforening

Hos Melby skytteforening kan du prøve at skyde med riffel (caliber 22 og luft). Skydning er for hele familien.

### • Liseleje & Omegns Motionsklub

Fællesskab, motion og hygge for alle aldre er nøgleordene i LOMK. Kig forbi til grin, gå/løb og gakkede gangarter. Kl. 12 trailløb på Melby Crossbane - prøv en sjov udfordring på 632 meter. Der vil være spurtpræmier.

### • Melby Badminton Club

Melby Hallen fra kl. 10-13. Vi har net, bolde og ketchere der kan lånes.

### • MLI Dart

Lille hyggelig klub, hvor der er plads til alle fra 13-15 års alderen og op. Kom forbi og prøv om du kan ramme Bullseye.

### • MLI Fodbold

Kom og skyd straffespark på én af MLI's bedste målmænd. Vi er i dag over 400 medlemmer, der spænder fra 2 år op til 78 år. Der er bold til alle aldre alle ugens dage!

### • MLI Gymnastik & Fitness

Kom og udfordr dig selv på redskabsbaner, børn 2-6 år. Kl. 11 er der mulighed for at se og/eller afprøve Jumping Fitness. Vi tilbyder et bredt udvalg af gymnastik, fitness og motionshold.

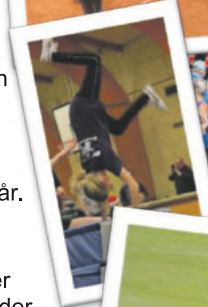
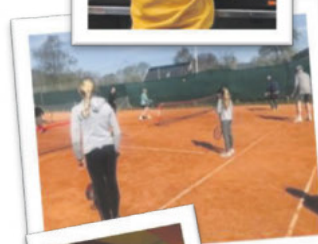
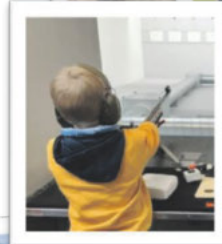
### • MLI Tennis

Er du Danmarks nyeste Tennisstjerne? Kom og prøv kræfter med tennisbolden. Alle aldre er velkomne. Hold af max 10 personer af gangen, opstart hver halve time. Der stilles udstyr til rådighed, husk blot sko uden riller.

### • MLI Venner

Hos os kan du prøve kræfter med keglebanen.

Vi er en støtteforening til Melby-Liseleje idrætsforening. Hos os behøver du ikke være idrætsudøver. Vores formål er, økonomisk at støtte op om MLI's øvrige afdelinger eksempelvis med indkøb og vedligeholdelse af hjertestarter.



OBS. Fritidspas: I Halsnæs Kommune kan der ydes fritidspas til børn og unge i alderen 0-24 år i udsatte positioner. Foreningerne kan vejlede og indstille børn og unge til fritidspas.