

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Vi skal til indestævne

i Århus lørdag den 5. december 2009 kl. 12.30-ca. 17.00

Det er årets første indendørsstævne, og især for nye aktive er det et godt stævne at prøve sig af på. Stævnet varer som regel 4-5 timer, så det kan kombineres med en indkøbstur til Århus, hvor mor og far tager på indkøb, mens søn eller datter tager pigskoene på i Marselisborghallen.

Stævnet er for alle aldersgrupper (-9 år, 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, osv.), og der er følgende øvelser:

50m, 60m, 60m hæk, 800m, længde, 3-spring, højde og kugle.

Desuden vil der for piger i alle aldersgrupper være mulighed for en manglekamp i deres naturlige aldersgruppe. Aktive til og med 15 år laver følgende øvelser: 60 m hæk, højde, kugle, 800m, og aktive fra 16 år og opefter laver følgende: 60 m hæk, højde, kugle, længde, 800m.



VIGTIGT!!!

Klubtøj: Mindst klubtrøje, tights eller shorts hvis du har det. Husk pigsko, hvis du har.

Husk: Varmt tøj til opvarmning udendørs, et tæppe at sidde eller ligge på og tæppe, madpakke og drikkevarer (der er ingen kiosk i hallen).

Transport: Kl. 11.00 fra Silkeborg Atletikstadion.

Mere info: Se på sak77.dk, hvor man kan downloade invitationen og senere tidsskemaet.

Ledere: Gert Toft (22 54 33 74) m.fl. Vi skal bruge indtil flere hjælpere til almindelig dommerpligter i hallen, så husk at melde jer til på tilmeldingssedlen.

Tilmelding til INDESTÆVNE I ÅRHUS 5. DECEMBER 2009

(Aflleveres senest 30. november til din træner)

Navn: _____ Årgang: _____

Øvelser: _____ Evt. manglekamp _____

Transport: Vi kan køre ___ og have ___ ekstra passagerer med

Vi kan desværre ikke køre _____

Dommerhjælp: Vi vil gerne hjælpe med dommerpligt ___ (antal personer)