

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Så er der Midtjyske Mesterskaber i Silkeborg!

Hvornår? Søndag den 2. oktober 2016 kl. 11.00 til ca. 16.30.
Hvor? Silkeborg Atletikstadion
Hvad? DGI-nålestævne er for alle aldersgrupper.
Fremragende stævne for helt nye medlemmer eller lidt øvede, men er ellers åbent for alle.

Øvelser:

Indtil 9 år: 40m - 400m - Længde - Bold - Kugle - stafet
10-11 år: 60m - 600m - Højde - Længde - Bold - Kugle - stafet
12-13 år: 80m - 1.000m - Højde - Længde - Kugle - Spyd - Diskos - Hammer - stafet
14 år+: 100m - 1.500m - 3.000m - Højde - Længde - Kugle - Spyd - Diskos - Hammer - stafet

NYT: Der bliver afholdt stafetløb for alle aldersklasser (4 x 40/60/80/100)

Krav til nåle:

Hvis man skal komme i betragtning til en nål af guld, sølv eller bronze – eller et diplom, **skal** man deltage i følgende antal øvelser: 1 løb, 1 spring og 1 kast.

Under 14 år: 1 løb (man må gerne løbe flere løb, men kun ét tæller), 1 spring, 1 kast.

Fra 14 år: Frit valg af 3 discipliner.

Husk følgende:

Klubdragt (helst klubtrøje). Husk også pigsko (hvis du har det) og løbesko, overtrækstøj eller varmt tøj, drikkedunk.

HJÆLP:

Vi skal bruge Jer forældre som hjælpere under stævnet, så trænerne kan bruge deres tid på Jeres børn. Vi opretter en bod som sædvanlig, så I må gerne komme med en kage, frugt eller lignende, der kan sælges her.

Hjælpere skal være på Atletikstadion senest 10.15

Mere info: Per Mortensen – 23 60 77 21 / percmortensen@outlook.dk

Tilmelding til Midtjyske Mesterskaber 2. oktober 2016 (senest 27. september)

Navn: _____ Årgang: _____

Øvelser: _____, _____, _____, _____

Hjælp: Vi kan hjælpe under stævnet: Navn: _____

Til boden: Vi medbringer: _____