

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Så er der VESTDANSKE MESTERSKABER i SKIVE!!

Lørdag-søndag den 10.-11. juni 2017 - SparNord Arena, Skive

SAK77 plejer at have rigtig mange aktive med til VDMU, som vi kalder de *Vestdanske Mesterskaber*, og i år kan vi sagtens ende med 35 deltagere. Tilmelding sker i samråd med trænerne, men som udgangspunkt er der ingen der får nej til at deltage, og ingen bliver sat på en opgave, som de ikke kan løse. Vi bestræber os desuden på at lave så mange **stafethold** som muligt, så alle får flest mulige starter.

ALDERSGRUPPER OG ØVELSER

- **D og P 12 og 13 år** (i hver sin klasse): 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60/80m hæk, 4x80m stafet, længde, højde, stang, kugle, diskos, spyd, hammer, 1000 m kapgang
- **D og P 14-15 år**: 100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 80/100m hæk, 300m hæk, 2000m F, 4x100m stafet, 1000m stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer
- **D og P 16-17 år**: 100m, 200m, 400 m, 800m, 1.500m, 3.000m (pi), 5.000m (dr), 100/110m hæk, 400m hæk, 2000m F, 4x100m stafet, 1.000 stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt (dr)
- **D og P 18-19 år + 20-22 år**: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 100/110m hæk, 400m hæk, 3000m F, 4x100m stafet, 4x400 m stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt

SOCIALT SAMVÆR!! Vi satser på at få et par hyggelige dage på stadion i Skive – forhåbentlig med godt vejr. Husk at der er et fint cafeteria, hvor man kan købe både morgenmad og frokost.

KØRSEL: Vi kører fra Silkeborg Atletikstadion, men formentlig på flere forskellige tidspunkter. Tidspunkt aftales, når vi ved hvem der skal af sted.

HUSK FØLGENDE: Klubtrøje, klubtights eller klubshorts hvis du har det. Husk pigsko. Varmt tøj, evt. tæppe, madpakke, drikkevarer, lommepenge.

MERE INFO: Per Fløjgaard – 22 46 48 55 / per@flojgaard.dk - og på **Skive AM's hjemmeside** er der tidsskemaer, startlister (tæt på stævnet) og springhøjde:

<http://dansk-atletik.dk/media/1590299/Indbydelse-VDMU-2017.pdf>

Tilmelding til Vestdanske holdmesterskaber i Skive den 10.-11. juni 2017

(afleveres til træning senest torsdag den 25. maj eller besked gives på Facebook)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Jeg/vi kan køre til Skive **lørdag** og tage _____ med derop og _____ med hjem

Jeg/vi kan køre til Skive **søndag** og tage _____ med derop og _____ med hjem