

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Så er der Midtjyske Mesterskaber i Silkeborg!

Hvornår? Søndag den 1. oktober 2017 kl. 11.00 til ca. 17.00.
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 - 4 x 40 m stafet
10-11 år: 60m - 600m - Højde - Længde - Bold - Kugle - 4 x60 m stafet
12-13 år: 80m - 1.000m - Højde - Længde - Kugle - Spyd - Diskos - Hammer - 4 x 80m stafet
14 år+: 100m - 1.500m - 3.000m - Højde - Længde - Kugle - Spyd - Diskos - Hammer - 4 x 100m stafet.

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 / pm@sak77.dk
Per Fløjgaard - 22 46 48 55 / pf@sak77.dk

Tilmelding til Midtjyske Mesterskaber 1. oktober 2017 (senest 26. september)

Navn: _____ Årgang: _____

Øvelser: _____

Hjælp: Vi kan hjælpe under stævnet: Navn: _____

Til boden: Vi medbringer: _____