

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Så er der nålestævne i Silkeborg!

Hvornår? Torsdag den 25. april 2019 kl. 18.00 - ca.20.00.
Hvor? Silkeborg Atletikstadion
Hvad? DGI-nålestævne for alle aldersgrupper. Fremragende stævne for helt nye medlemmer eller lidt øvede, men er ellers åbent for alle.

Øvelser:

Indtil 9 år: 40 m – 400 m – Længde – Bold- Kugle
10-11 år: 60 m – 600 m - Højde – Længde – Bold- Kugle
12-13 år: 80 m – 800 m- Højde – Længde – Kugle – Spyd – Diskos - Hammer
14 år+: 100 m – 800 m – Højde – Længde – Kugle – Spyd – Diskos – Hammer

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:

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 op til 3 discipliner

Husk følgende:

Klubdragt (minimum klubtrøje). Husk også pigsko (hvis du har det) og løbesko, Overtrækstøj eller varmt tøj.
Der vil som sædvanlig være en bod, hvor du kan købe kaffe, the, sodavand, juice, kage m.m.

Til forældrene

For at kunne afvikle vores hjemmestævner **er det meget vigtigt**, at I giver os en hjælpende hånd, så trænerne kan bruge deres tid på Jeres børn. Vi skal bruge hjælpedommere, hjælp i boden m.m. I må også gerne medbringe kage, boller, frugt eller lign., der kan sælges i boden. Bodene plejer at give et pænt overskud, der går til sociale arrangementer for Jeres børn.

Hjælpere skal være på Atletikstadion senest kl. 17.30.

Mere info: Per Mortensen – 23 60 77 21, pm@sak77.dk
Per Fløjgaard - 22 46 48 55, pf@sak.dk

Tilmelding til DGI-nålestævne torsdag den 25. april 2019 (senest 17. april)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser: _____ - _____ - _____

Hjælp: Vi kan hjælpe: Ja _____ Nej _____ . Vi tager _____ med til boden.