

# SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

## Så er der regionsstævne i Silkeborg!

**Hvornår?** Tirsdag den 14.maj 2024 kl. 18.00 - ca.20.00

**Hvor?** Silkeborg Atletikstadion

**Hvad?** Regionsstævne for alle aldersgrupper. Fremragende stævne for helt nye medlemmer eller lidt øvede, men er ellers åbent for alle. Regionsstævnet er en del af en serie af stævner, der arrangeres på skift af de midt- og østjyske atletikklubber (SAK77, Randers Freja Atletik, Aarhus 1900, AGF, Aarhus Fremad, BMI og HI Skanderborg).

### Øvelser:

Indtil 9 år:	40 m – 400 m – Længde – Kugle
10-11 år:	60 m – 400 m - Højde – Længde – Kugle
12-13 år:	200 m – 800 m- Højde – Længde – Kugle
14 år+:	100m - 200 m – 800 m – 200 m hæk – Længde – Kugle

### Husk følgende:

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

### 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. 17.20.

**Mere info:** Per Mortensen, tlf. 23 60 77 21, [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)

---

Tilmelding til regionsstævne tirsdag den 14. maj (senest 9. maj )

**OBS. Tilmelding på hjemmeside.**