

# SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

## Østjyske Mesterskaber i Randers.

**Hvornår?** Lørdag den 28. sept. 2024 11.00-16.30  
**Hvor?** Mariagervej 180, 8920 Randers NV

**Afgang:** Silkeborg Atletikstadion: senest kl. 9.15  
**Forventet hjemkomst:** ca. kl. 16.00

### Beskrivelse:

Alle øvelser afvikles som direkte finaler og som udgangspunkt som MIX af piger og drenge. Hvis der er nok tilmeldt, kan løb blive afviklet særskilt for piger og drenge. Der er tre forsøg til hver i tekniske øvelser. Stafet afvikles som MIX af piger og drenge.

Medaljer uddeles til nr. 1, 2 og 3 i konkurrencerne for både piger og drenge i aldersgrupperne 6-7, 8-9, 10-11 og 12-13 år.

### Discipliner for aldersgrupperne:

6-7, 8-9 år	60m, 60m H, 400m, kugle, bold og længde. 4x60m
10-11 år	60m, 60m H, 1.000m, højde, længde, kugle og bold. 4x60m
12-13	80m, 60m H (P), 80m H (D), 200m, 1.000m, stang, højde længde, kugle og spyd.

### Husk følgende:

Klubdragt (minimum klubtrøje). Husk også pigsko (hvis du har det) og løbesko,

**Tidsskema:** Kan ses på Randers Freja Atletiks hjemmeside

### Til forældrene:

Vi håber så mange forældre som muligt kan tage med, idet vi også skal stille med et antal hjælpere til stævner på udebane.

### Mere info:

Per Mortensen, tlf. 23607721, [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)

---

Tilmelding senest den 18. september på hjemmesiden.

Navn: \_\_\_\_\_ Årgang: \_\_\_\_\_

Øvelser: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Vi kan køre: Nej \_\_\_\_\_ Ja \_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_ med i bilen.