

Vil du være med til at lave et kæmpehold til årets største holdstævne – VDMU for mixhold?

Dato: Lørdag den 27. september 2014 kl. 11.00–ca. 15.30

Sted: Herning Atletikstadion, H.P.Hansensvej 6B, Herning

VDMU-hold står for *Vestdanske mesterskaber for hold*, og det er årets sidste mesterskabsstævne. SAK77 har altid haft mange deltagere med, og i år stiller vi et mixhold (piger + drenge) i gruppen for 14-15-årige. Desuden prøver vi at stille et hold i gruppen for 16-19-årige, men det kommer an på, om vi har aktive nok. Hvis det kniber med de ældste, og der er stemning for det, overvejer vi at stille et hold sammen med en anden klub.

Der er plads til mange deltagere på holdene, og ALLE der tilmelder sig kommer med på holdet! Skriv dine foretrukne øvelser (op til 3) på tilmeldingen, så prøver vi trænere at få puslet holdet endeligt på plads. Muligvis får du ikke alle dine ønsker opfyldt, men vi prøver at gøre alle glade...!

ALDERSGRUPPER OG ØVELSER

Der konkurreres i to aldersgrupper:

Mixhold 14-15 år (årgang 1999+2000): 80 m hæk (pi)/100m hæk (dr), 100 m, 300 m, 1500 m, 4x100 m, længde, højde, kugle, spyd, diskos.

Mixhold 16-19 år (årgang 1998-1995): 100 m hæk (pi)/110 m hæk (dr), 100 m, 400 m, 1500 m, 4x100 m, længde, højde, kugle, spyd, diskos.

GENERELT OM STÆVNET

Hvert hold må have 3 deltagere pr. øvelse, men kun de to bedste ved stævnet tæller. Den enkelte må højst deltage i 3 øvelser + stafet. Hvert hold må stille med 2 stafethold, og kun det bedste tæller.

Drenge og piger kan fordeles frit på mix-holdene, men der skal dog være mindst 1 pige eller dreng på hvert mixhold. Pigerne konkurrerer med pige-redskaber og pige-pointtabel, og drengene tilsvarende med drenge-redskaber og drenge-pointtabel.

Kørsel: Vi kører fra Silkeborg Atletikstadion kl. 9.30. Hjemad kører vi efter medaljeoverrækkelsen kl. ca. 16.00.

Husk følgende: Klubtrøje, klubbights eller klubshorts hvis du har det. Husk pigsko. Varmt tøj, evt. tæppe, madpakke, drikkevarer, lommepenge.

Mere info: Søren Munch – 20 19 43 07 / sm@sak77.dk

Tilmelding til Vestdanske holdmesterskaber for mixhold i Herning lørdag den 27. sept.

(afleveres til træning senest onsdag den 17. september)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Jeg vil foretrække følgende øvelser (max. 3): _____

Jeg/vi kan køre derud og tage _____ med - Jeg/vi kan køre hjem og tage _____ med