

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Vil du med til DM i mangekamp?

Tid: Lørdag den 4. februar 2017 kl. 11.30
Sted: Gigantium, Villy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Aalborg AM holder årets danske ungdomsmesterskaber i indendørs mangekamp. I sagens natur har mangekamp ikke så mange øvelser som udendørs, og de aldersgrupper, hvor vi har relevante deltagere, afvikles om lørdagen. Ved stævnet er der også hold-DMU, og det er en mulighed for en relativt nem DM-medalje, hvis man stiller hold.

Øvelser (lørdag):

Piger 14-15 år piger (2003/2002):	4-kamp (60m hæk, højde, kugle, 800m)
Piger 16-17 år: (2001/2000):	5-kamp (60m hæk, højde, kugle, længde, 800m)
Drenge 14-15 år: (2003/2002):	5-kamp (60m hæk, stang, kugle, højde, 1000m)
Drenge 16-17 år: (2001/2000):	5-kamp (60m hæk, stang, kugle, højde, 1000m)
Junior kvinder (søndag):	5-kamp: 60m hæk, højde, kugle, længde, 800m

Tidsskema: Stævnet begynder lørdag kl. 11.30 og er formentlig ovre for de to yngste aldersgruppers vedkommende omkring kl. 18.00.

Kørsel: Aftales, når vi ved hvem der skal med. Husk at angive kørselsmulighed på tilmeldingssedlen.

Tøj og sko: Husk klubtrøje, varmt tøj til opvarmning udendørs, løbesko og pigsko.

Husk også: Et godt tæppe – det kan være koldt at sidde ned i hallen. Madpakke og drikkevarer, men der er cafeteria i tilknytning til atletikhallen.

Flere informationer: Søren Munch - 20 19 43 07. [Infosedlen findes også på www.www.sak77.dk](#) og på Facebook.

Tilmelding til DMU-mangekamp lørdag 4. februar 2017 (senest 28. januar)
(tilmelding på Facebook er også OK)

Navn: _____ Årgang: _____

Øvelser (husk pr i løbeøvelser): _____

_____ Jeg/mine forældre kan køre, og vi kan have _____ passagerer med