

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Nyhed i Aarhus: Spring med musik!

Tid: Søndag den 5. februar 2017 kl. 12.00-ca. 16.00

Sted: Marselisborghallen, 8000 Aarhus C

Aarhus 1900 inviterer til en nyskabelse: Et elite-springstævne med indlagt musik. Der er kun tre øvelser: Højde, længde og trespring, og kravene er skærpet, således at der er ret høje starthøjder i højde, og der springes langt ude fra i trespring.

Det fede ved stævnet er, at der kører høj musik under alle øvelserne, og at man – hvis man ender i finalen eller de 8 bedste i højdespring – også får lov til at få spillet sit yndlingsnummer. Det lyder da godt, ikke..?

Øvelser:

Højdespring: Starthøjder: piger/kvinder 1,45 m – drenge/mænd 1,65 m.
Tre grupper: Mænd med PR under 1,90 m, kvinder og mænd med PR under 1,90 m.

Længdespring: Afsæt fra 3 m-planke.

Trespring: Afsæt fra 10/12 m-planke.

Tidsskema: Kan findes på daf.sportstiming.dk/abc når alle tilmeldinger er kommet i hus.

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, madpakke og drikkevarer.

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

Tilmelding til Spring med musik søndag 5. februar 2017 (senest 3. februar)
(tilmelding på Facebook er også OK)

Navn: _____ Årgang: _____

Øvelser (husk pr i løbeøvelser): _____

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