



Så skal vi til regionsstævne i Silkeborg!

Tid: Tirsdag den 8. maj kl. 18.00-ca. 20.00

Sted: Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkvej, 8600 Silkeborg

Hvad er det: Stævnet er 1. runde af Østjyllands årlige regionsturnering (kun for 10-11 og 12-13 år), hvor vi kæmper med klubberne fra Randers, Aarhus, Skanderborg og Beder-Malling om pladser på Østjyllands regionshold. De to andre runder finder sted den 29. maj i Aarhus og den 14. juni i Randers – derefter udtages regionsholdet, som vi plejer at have omkring 20 deltagere på.

Discipliner (alle må max. deltage i 1 løb, 1 spring og 1 kast + den afsluttende 800 m som alle stiller op på):

10-11 år: 60 m eller 60 m hæk, længde eller højde, kugle eller bold, 800 m

12-13 år: 80 m eller 200 m, længde eller højde, spyd eller diskos, 800 m

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. SAK77 har som sædvanlig kiosk i klubhuset, men husk madpakke og drikkedunk.

VIGTIGT! SAK77 kan ikke afvikle hjemmestævner uden en **betydelig hjælp fra forældre og andre voksne**. Det er derfor afgørende, at forældre afsætter tid til at tage en sandrive, lægge overliggere op, trykke på et stopur eller på anden måde hjælpe til under stævnet. Og bare rolig: Ingen kommer til at hjælpe med noget, som man ikke er uddannet til. **Tilmeld din hjælp på sedlen herunder.**

Mere info: Hos din træner eller U14/sportschef Per Fløjgaard 22 46 48 55 eller 14+/sportschef Søren Munch 20 19 43 07 – sm@sak77.dk.

TILMELDING TIL REGIONSSTÆVNE I SILKEBORG 8. MAJ 2018

(Afleveres til træning **senest 7.5** – eller sendes til 20 19 43 07)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (1 løb, 1 spring og 1 kast + 800 m): _____

Hjælper ved stævnet (17.30-20.00): _____ (navn)

Vi bidrager til kiosken med: _____