TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00

TILMELDING TIL STÆVNER OG LØB

Så er det tid til
"Store VDMU" i Aalborg!

Tid: Lørdag 19. januar 2019 kl. 11.00-18.00 / Søndag 20. jan. 2018 kl. 11.00-16.00

Sted: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg

Hvad er det: Årets regionale indemesterskaber, hvor SAK77 traditionelt stiller med rigtig mange deltagere. Selvom det er et mesterskab, behøver man ikke særligt megen erfaring for at kunne stille op. *Efter mange år i Aarhus er Marselisborghallen nu under ombygning, og derfor er VDMU flyttet til Gigantium-hallen i Aalborg.*

Discipliner/aldersgrupper:
12 år (2007): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
13 år (2006): 60m, 800m*, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.
14-15 år (2005-2004): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højde, stang, kuglestød.
16-17 år (2003-2002): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
18-19 år (2001-2000): 60m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stang, kugle.
(*800 m løbes på 150 m rundbane)

Mesterskaber: Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i aldersgrupperne 12 år, 13 år, 14-15 år, 16-17 år og 18-19 år – henholdsvis piger og drenge.

Startlister: Kan ses op til stævnets start på http://daf.sportstiming.dk/aam/
Det vejledende **tidsskema** (bliver sjældent ændret) ligger her:
http://aalborgatletik.dk/2018/11/27/vdmu-inde-til-skovdalen-i-2019/

Husk: Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj. Der er et cafeteria i hallen, men husk for en sikkerheds skyld madpakke og drikkedunk.

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 VDMU, AALBORG 19.-20. JANUAR 2019
(Afleveres **senest fredag 11. januar** – eller sendes til 20 19 43 07/ sm@sak77.dk)

Navn: _____ Fødselsår: _____

Øvelser (bedste resultat): _____

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet lørdag og have _____ ekstra pass. med

Kørsel: _____ Jeg/vi kan køre til stævnet søndag og have _____ ekstra pass. med

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11	
	20181202	Side 1	
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU	

Stævnestart klokken 11.00 — Lørdag den 19/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Længde	Stang	Kugle 1	Kugle 2		Kl
11.00			P15					11.00
12.00	60 m indl.	D13		P15 - P19	D17 + D19			12.00
12.15	60 m indl.	P15						12.15
12.30			P17 + P19					12.30
12.45	60 m indl.	D15						12.45
13.15	60 m indl.	D12						13.15
13.30	60 m indl.	P12	D13			D15		13.30
13.45	60 m indl.	D17		D12 - D15	P17 + P19			13.45
14.00	60 m indl.	D19	D12					14.00
14.15	60 m indl.	P13						14.15
14.30	60 m indl.	P17			P12			14.30
14.45			D17 + D19			P13		14.45
15.00	60 m semi	P15 (12/2)						15.00
15.15	60 m semi	D15 (12/2)						15.15
15.30	60 m semi	D13 (12/2)		D17 + D19	P15			15.30
15.45			P12			D12 + D13		15.45
16.20	60 m finale	P13 (6/1)						16.20
16.30	60 m finale	P19 (6/1)						16.30
16.40	60 m finale	P17 (6/1)						16.40
16.50	60 m finale	D15 (6/1)	P13					16.50
17.00	60 m finale	D12 (6/1)						17.00
17.10	60 m finale	D13 (6/1)						17.10
17.20	60 m finale	P12 (6/1)						17.20
17.30	60 m finale	P15 (6/1)						17.30
17.40	60 m finale	D17 (6/1)	D15					17.40
17.50	60 m finale	D19 (6/1)						17.50

Aalborg Atletik & Motion	Udarbejdet Finn	Dato: 15/11
	20181202	Side 1
Tidsplan VDMU inde 2019 i Gigantium	Godkendt af:	SU

Stævnestart klokken 11.00 — Søndag den 20/1 2019

Kl	Løb	Bemærk	Højde 1	Højde 2	Trespring			Kl
11.00	800 m	P12	P15	D12 + D13				11.00
11.10	800 m	P13						11.10
11.20	800 m	D12						11.20
11.30	800 m	D13						11.30
12.20								12.20
12.30				P12 + P13				12.30
13.00	60 m hæk indl	P13			P15 - P19			13.00
13.20	60 m hæk indl	P15						13.20
13.30			D17 + D19					13.30
13.40	60 m hæk indl	D13						13.40
14.00	60 m hæk indl	P17						14.00
14.15	60 m hæk indl	D15						14.15
14.30			D15		D15 - D19			14.30
14.40	60 m hæk finale	P12		P17 + P19				14.40
14:50	60 m hæk finale	P13						14.50
15.00	60 m hæk finale	D1 + D13						15.00
15.10	60 m hæk finale	P15						15.10
15.20	60 m hæk finale	D17						15.20
15.30	60 m hæk finale	D15						15.30
15.40	60 m hæk finale	P17						15.40
15.50	60 m hæk finale	P19						15.50
16.00	60 m hæk finale	D19						16.00