Afslutningsstævne
Øst
25 – 26 september 2010
Greve stadion

Hej alle atleter i Ballerup Atletik Klub.

Så er der afslutningsstævne på Greve Stadion.
Det er årets sidste udendørsstævne så kom og gi den gas. Der må max tilmeldes 2 øvelser pr. dag – dette gælder dog ikke de -7 årige som har en 3-kamp søndag. Hvis man ønsker at deltage i flere øvelser koster det 35kr. Pr. øvelse som man selv skal betale. Ved rettidig tilmelding får man udleveret en gratis stævne t-shirt på stævnedagen.

Forældregruppen sørger for kaffe, kage, frugt og vand.

Tilmelding på nedenstående slip **SENEST** d. 8 september 2010 til din træner – HUSK årgang, årsbedste og T-shirt størrelse. Tilmelding kan også sendes via email til: ann.trille@mail.dk.

Der er trænere tilstede begge dage.

Du skal være der senest 1 time før øvelsesstart – så hold dig orienteret om tidsskema og starttidspunkter på www.greve-atletik.dk. - Endeligt tidsskema vil blive lagt ud 1 uge før stævnestart.

Sted: Greve Stadion, Lillevangsvej 88, 2670 Greve

Øvelser:

Gruppe	Lørdag	Søndag
- 7 år	Ingen øvelser	3-kamp (40m, længde og bold)
9 år	60, 200m, længde, bold	600m, kugle, 400m kapgang
11år	60m hæk, 200m, længde, diskos, bold, 4x200m	60m, 600m, højde, kugle, 600m kapgang, 4x60m hæk
13år	60/80m hæk, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m	80m, 600m, trespring, kugle, hammer, 1.000m kapgang, 4x60m hæk
15år	80/100m hæk, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m	100m, 1.500m, trespring, kugle, hammer, 1.000m kapgang, 4x60m hæk
17år	100/110m hæk, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m	200m, 1.500m, trespring, hammer, vægt, spyd
Senior	100/110m hæk, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m	200m, 1.500m, trespring, hammer, vægt, spyd

----------klip----------klip----------klip----------klip----------klip----------klip----------klip----------

Tilmelding til afslutningsstævne d. 25-26 september 2010 – AFLEVERES senest d. 8 september 2010

Navn:_____ årgang_____

T-shirt str. sæt ring om: 5-6, 7-8, 9-11, 12-13, 14-15, S, M, L, XL, XXL, XXXL.

Øvelser lørdag:_____ - HUSK årsbedste!

Øvelser søndag:_____ - HUSK årsbedste!