



Afslutningsstævne Øst

26. – 27. september 2009

Årets sidste stævne udendørs.

Sted: Greve Stadion, Lillevangsvej 88, 2670 Greve

Øvelser:

Gruppe	Lørdag	Søndag
-7år	Ingen øvelser	3-kamp (40m, længde og bold)
9år	60m, 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	100/110 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

Tilmelding til din træner eller Ulrich senest torsdag den 10. sep. uengmark@gmail.com

Info om tidsskema, afgangstider, hvem der er leder m.m. kommer senest mandag den 21. sep.

Du skal medbringe madpakke og drikke.

Navn : _____ årgang : _____

Øvelser lørdag: _____ -- _____

Øvelser søndag: _____ -- _____

Kører selv derned (Ja) _____ og kan eventuelt have antal mere i bilen _____

Har brug for kørelejlighed _____

Str. Trøje jeg skal have er _____
om T-shirt størrelse (5-6, 7-8, 9-11, 12-13, 14-15, S, M, L, XL, XXL, XXXL),
bemærk 14-15 og S næsten ens, 14-15år er lidt smallere end S.