



# ÅBNE KLUBMESTERSKABER 2010



Hermed inviterer Ballerup Atletik Klub til åbne klubmesterskaber på vores flotte nyrenoverede stadion.

Program for åbne klubmesterskaber:

**Man møder på stadion kl. 17.00** til indskrivning og opvarmning.

Du kan evt. afleverer vedhæftede slip til din træner eller sende den pr. email til: [bak.formand@gmail.com](mailto:bak.formand@gmail.com).

Man vælger de øvelser man har lyst til at stille op i og så er det bare i gang. Konkurrencen foregår aldersgruppe inddelt. Tag dine forældre med så kan de heppe og holde et målebånd. Der vil være frugt og saft til atleterne samt kaffe/the til forældre.

Atleter fra andre klubber er meget velkomne men kan ikke modtage præmier.

Præmieoverrækkelse for BAK atleter foregår til årsfesten fredag d. 12. november 2010 – så sæt allerede kryds i kalenderen – indbydelse udsendes senere.

## Onsdag d. 15. september 2010:    Tirsdag d. 21. september 2010:

Kl. 18.00: 60m/100m

Kl. 18.30: 200m

Kl. 19.00: 300m

Kl. 20.00: 400m

Kl. 18.00: Spyd og bold

Kl. 18.45: Kugle og diskos

Kl. 19.30: Hammer

## Torsdag d. 23. september 2010:    Mandag d. 27. september 2010:

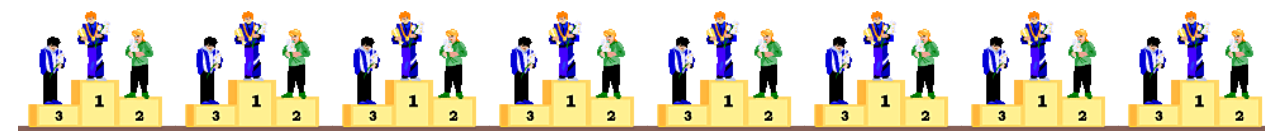
Kl. 18.00: Stang og Længde

Kl. 18.45: Højde og Trespring

Kl. 18.00: 600m/800m

Kl. 18.30: 1500m

Kl. 19.00: 3000m/5000m



## ÅBNE KLUBMESTERSKABER 2010

Navn: \_\_\_\_\_ Årgang: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Onsdag d. 15 september 2010: Øvelser: \_\_\_\_\_

Tirsdag d. 21 september 2010: Øvelser: \_\_\_\_\_

Torsdag d. 23 september 2010: Øvelser: \_\_\_\_\_

Mandag d. 27 september 2010: Øvelser: \_\_\_\_\_