



# INVITATION

## DM-INDE – KAPGANG

**Lørdag d. 10. marts 2012 – Super arena, Ballerup**

Ballerup AK og Phønix VI 39 og DAF inviterer hermed til DM-Inde i kapgang, som i år afvikles i Superarena, Ballerup Idrætsby 4, 2750 Ballerup.

**Banens omgang:** 225 meter

**Program (foreløbigt):** Kl. 10:00 Hallen er åben (opv., udlev. af startnumre m.m.)  
40 min Kl. 11:00 5.000m (Senior M + D 20-22 + D 18-19)  
20 min Kl. 11:45 2.000m (D/P 14-15 + **D/P 12-13 ikke DM**) – start ved  
5.000 meter (manuel tider)  
25 min Kl. 12:15 3.000m (Sen K + P 22 + P 19 + D/P 17 + M/K vet.)  
Kl. 13:00 800m (**D/P under 12 år ikke DM**)

**Medaljer:** DAFs mesterskabsmedaljer, som overrækkes efter hver start.

**Startgebyr:** Seniorer 120,- kr, Veteraner: 120 kr, Ung/jun/ungsen: 65 kr.D/P  
under 12 år: 25 DKK  
Faktura udsendes til klubberne af Ballerup AK  
NB: Ved tilmelding og betaling af begge startgebyrer, kan startes i  
2 klasser (eks. Senior M + D 20-22)

**Tilmelding:** Senest *onsdag d. 29. feb. 2012* - foreningsvis til:  
Connie Holm, E-mail: [connie.holm@ab-bolignet.dk](mailto:connie.holm@ab-bolignet.dk)

**Eftertilmelding:** Indtil 72 timer før, mod betaling af 5 x startgebyr

Med venlig hilsen

*Ulrich Engmark*