



Q INVITATION

SIDSTE CHANCE INDEN UDE SÆSONEN

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

Ballerup AK indbyder til (måske) sidste chance indendørs inde vi alle går ud hvor vi jo glæder os til at være. Det vil være samtidig med afholdelse af DM kapgang.

Øvelser: 60 og 1000 meter, alle kan tilmelde sig og man skal huske at opgive tider da man løber efter seatning, der vil blive en A, B og C-finale. Hvis der bliver plads bestræber vi os på at alle kan få lov til at løbe 2 gange.
Stangspring, er der mange deltagere deler vi op i springhøjder
Højdespring og kuglestød.

HUSK: at påføre PR, skulle man ikke have sprunget eller løbet før på tider, er det vigtigt at man ikke påfører en urealistisk tid, vi skulle gerne give en god oplevelse for alle.

Startpenge: 25,- kr. pr start, der er altid

Alle		60 meter
dr+pi	10-11år	1000m – kugle – højde
	12-13 år	1000m – stang – kugle – højde
	14-15 år	1000m – stang – kugle – højde
	16-19 år	1000m – stang – kugle – højde

Tidsskema bliver udsendt efter anmeldelsesfristen den 29. februar 2012.

Tilmeldingen sendes til Connie Holm, E-mail: connie.holm@ab-bolignet.dk

Stævnet starter kl. 10:00 med 60 meter

Kapgang fra kl. 11:00 til 13:15 se anden indbydelse.

Fra kl. 13:30 løbes der 1000 meter



Med venlig hilsen

Q

Ulrich Engmark

