

ATLETIEKVERENIGING START '78

AV Start '78 organiseert op zaterdag 28 september 2019



Clubkampioenschappen

op de baan aan de Middenweg te Steenwijk.

Aanvang: 11.00 uur.

Pupillen:

Programma:
Pupillen C + Mini: 3-kamp: (40m – ver – vortex) + 600m.
Pupillen B: 3-kamp: (40m – ver – vortex) + 1000m.
Pupillen A: 3-kamp: (60m – ver – vortex) + 1000m.

Inschrijfgeld: € 3.00, te voldoen op de dag zelf.

Alle Pupillen worden automatisch ingeschreven.

Prijsuitreiking: na afloop van de familie-estafette.

Vanaf D-junioren en ouder:

Programma:
MD: 5-kamp: 60m – ver – kogel – discus – 600m.
JD: 5-kamp: 80m – ver – kogel – discus – 1000m.
MC: 5-kamp: 80m – ver – kogel – discus – 600m.
JC: 5-kamp: 100m – ver – kogel – discus – 800m.
MB/MA/Vr/masters: 5-kamp: 100m – hoog – kogel – speer – 800m.
JB/JA/Man/masters: 5-kamp: 100m – hoog – kogel – speer – 1500m.
L.A.-groep: 1500m.

Iedereen wordt verzocht zich vóór 25 september op te geven bij
Ella de Jong : tel. 0521 516589, of E-mail: ella-dejong@ziggo.nl

Inschrijfgeld: € 3.00, na-inschrijving: € 1.00 extra.

Prijsuitreiking: na afloop van de familie-estafette.

We gaan er van uit dat iedereen probeert mee te doen aan onze clubkampioenschappen.

Let op voor allen!!

Om ± 15.45 uur houden we weer onze familie-estafette. Per ploeg lopen er drie deelnemers (50 meter, 100 meter en 200 meter), waarvan er één binding met Start '78 moet hebben, en er twee familie van elkaar moeten zijn. De kosten zijn € 3.00 per ploeg. Je kunt je hiervoor opgeven op de dag zelf.

TOT ZIENS ALLEMAAL OP 28 SEPTEMBER!