

Østmesterskaber for Veteraner



Arrangeret af Fremad Holbæk i samarbejde med
Dansk Atletik Forbund

søndag den 13. juni kl. 11.00

Holbæk Stadion, Borgmestergårdsvej 13

Aldersgrupper: fra 30 år og opefter med 5 års intervaller

Øvelser for kvinder:

Kort hæk – lang hæk -100 m – 200 m -400 m -800 m – 1500 m – 5000 m-
forhindring – længdespring – trespring – højdespring – stangspring – kuglestød –
diskoskast- spydkast – hammerkast – vægkast – 1000 m stafet + 3000 m kapgang

Øvelser for mænd :

Kort hæk – lang hæk – 100 m – 200 m – 400 m – 800 m – 1500 m – 5000 m –
forhindring – længdespring – trespring – højdespring- stangspring – kuglestød –
diskoskast – spydkast – hammerkast – vægkast – 1000 m stafet + 3000 m kapgang

Påklædning:

Klubtøj efter DAFs regler. (ellers ingen startret)

Tilmeldingsfrist:

Tilmeldinger skal være os i hænde senest den. 4 juni.2010

Tidsskema: kan ses 8/6 på Fremad Holbæks hjemmeside www.fremadholbaek.dk

Tilmelding:

Jochumsen@dbmail.dk

eller

Kurt Jochumsen, Dommerstien 4, 1 th, 4300 Holbæk tlf 59321011

DAFs kontaktperson:

Preben Mortensen

tlf 56950822 / mail. pm3700@privat.dk

Startpenge: ifølge DAFs regler

Eftertilmelding: 5 x startpenge

Præmier: Medaljer til de tre bedste i hver øvelse.