



Atletiekvereniging "De Gemzen"

Clubkampioenschappen baan

Aan alle PUPILLEN/JUNIOREN/SENIOREN en LOOPGROEPEN.

Op **Vrijdag 29 september** en **Zaterdag 30 september 2017** vinden de clubkampioenschappen plaats voor alle pupillen, junioren, senioren en trim/loopgroepleden op onze eigen Lambert Dijkslagbaan, Sportpark Molenbeek te Heerde.

PROGRAMMA OVERZICHT

Vrijdagavond 29 september 18.30 uur:

Werp driekamp	kogel - discus - speer.
Zeskamp Meisjes D	onderdelen: kogel - ver - 600m.
Zevenkamp Jongens D	onderdelen: kogel - ver - 1000m.
Zevenkamp Meisjes C	onderdelen: kogel - ver - 600m.
Achtkamp Jongens C	onderdelen: kogel - ver - discus - 1000m.

Op zaterdag 30 september aanvang 10.00 uur.

Zeskamp Meisjes D	onderdelen: 60 mH - hoog - speer.
Zevenkamp Jongens D	onderdelen: 80 mH - hoog - speer - 80m.
Zevenkamp Meisjes C	onderdelen: 80 mH - hoog - speer - 150m.
Achtkamp Jongens C	onderdelen: 100 mH - hoog - speer - 100m.

Vierkamp voor alle junioren A/B en senioren bestaande uit de volgende onderdelen:

Sprintonderdeel:	100m
Loop onderdeel:	800m/1500m
Springonderdeel:	Verspringen
Werponderdeel:	Speerwerpen.

Voor de meer- en werpdrie- kamp vindt er een prijsuitreiking plaats bij minimaal 3 deelnemers per categorie.

Als je inschrijft voor de 2 daagse meerkampen ben je **verplicht een ouder (hulp)** mee te brengen.

Voor de junioren en senioren is het toegestaan om in te schrijven voor meerdere meerkampen.

Op zaterdagmiddag 30 september 13.00 uur

Meerkamp Pupillen C/B/A	40/60m – ver – Vortex - 600m.
Estafette	4x40m, 4x60m, 4x80m, 4x100m.

Voor de loopgroepen aanvang 15.00 uur:

Koppelloop 5 km op de baan. (2 lopers, start, wissel en finish op de baan.).

Na afloop van dit programma om ca. 16.30 uur de **Gezinsestafette**.

(Spelregels: 3 personen uit 1 gezin, waarvan 1 Gemzen lid is, lopen respectievelijk 600m, 400m en 200 m.

Naam : _____ geboortjaar _____

categorie : _____ jongen/meisje*

* doorhalen wat niet van toepassing is

- neemt deel aan de clubkampioenschappen
- mijn vader/moeder stelt zich beschikbaar als hulp/jury
- neemt deel aan de gezinsestafette met de volgende gezinsleden:

Inschrijven VÓÓR 18 SEPTEMBER 2017.

Pupillen: briefje inleveren bij je trainer/ster.

Jun ABCD en Sen: opgaven meerkamp(en) via email naar ad.luykx@kpnmail.nl.