



# Vestdanske mesterskaber

---

Lør og søndag d. 20 og 21 Januar er der vest danske mesterskaber for 12 år til 19 år i Marselisborghallen Stadion Allé 70, 8000 Aarhus C

Kørsel derud er privatkørsel, jeg køre og har plads til 4 , så hvis du vil med mig, så er du velkommen, jeg tager afsted, så vi er der 45 min før vores 1. atlet skal i aktion, det koster 60 kr. pr øvelse

Du kan se tidsskema mm på Århus 1900 atletikshjemmeside under stævne/ vestdanskeinde.

Tilmelding ifølge aftale med din træner, til René eller [renekvist@youmail.dk](mailto:renekvist@youmail.dk) med: Navn fødselsår Mail Tlf. Øvelser med personligrekord senest 070118.

Du skal være i Århus senest 45 min før du skal starte..

Du skal have klubtøj på. Der vil være trænere tilstede.

## Øvelser - Piger/Dreng:

### 12 år (2006)

60m, 800m, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.

### 13 år (2005)

60m, 800m, 60m hæk, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.

### 14-15 år (2003 -2004)

60m, 1500m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.

### 16-17 år (2001-2002)

60m, 1500m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.

### 18-19 år (2000-1999)

60m, 1500m, 60m hæk, trespring, længdespring, højdespring, stangspring og kuglestød.

For Freja René Kvist

---

## Tilmelding til VDMI i Århus 20-21januar 2018

Navn: \_\_\_\_\_ Fødselsår \_\_\_\_\_ Mobilnr \_\_\_\_\_

## Øvelser: med personligrekord

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Vi køre selv og kan have \_\_\_\_\_med Mangler kørsel \_\_\_\_\_

Afleveres til René senest 070118