

Masters Øst & Vest 2018

Fremad Holbæk arrangerer BEGGE mesterskaber i samarbejde med Dansk Atletik Forbunds Masters Komite. Vi inviterer til en god mesterlig konkurrencedag på Holbæk Stadion – bl.a. for masters som skal til NM i Borås 6.-8. juli, men alle er meget velkommen



Søndag den 24. juni 2018 kl. 11:00

Holbæk Stadion, Borgmestergårdsvej 13

(P-mulighed Højen 34, 4300 Holbæk)

Aldergrupper: fra 30 år og opefter med 5 års intervaller

Øvelser for kvinder og mænd:

100 m – 200 m – 400 m – 800 m – 1500 m – 5000 m – 3000 m kapgang

Kort hæk – lang hæk – forhindring

Længdespring – trespring – højdespring – stangspring –

kuglestød – diskoskast – spydkast – hammerkast – vægtekast samt 1000 m stafet.

Påklædning:

klubbetøj efter DAFs' regler. (ellers ingen startret)

Tilmeldingsfrist:

Tilmeldinger skal være os i hænde senest 15. juni 2018

Tidsskema: kan ses fra 19. juni på Fremad Holbæk hjemmeside:

www.fremadholbaek.dk

Tilmelding:

Benyt **Excel-ark**, som kan hentes på Fremads hjemmeside. Dette udfyldes med oplysninger om fødselsår og årsbedste resultater, på ALLE tilmeldte personer og sendes til Fremads kontaktperson. Alternativt sendes mail til Fremads kontaktperson.

Fremads kontaktperson:

Fremads kontaktperson: Jens Peter Jensen, jens.peter.jensen@hotmail.com,

tlf.: 23 83 68 56

DAFs kontaktperson:

Knud Høyer, tlf. 20 86 46 30/mail. knudinge@post11.tele.dk

Startpenge:

Veteran	115,00 kr.	Stafetter	155,00 kr.
Efteranmeldelse	2 x startpenge	Undladelse af start	150 kr./start
Rykkergebyr ved for sen betaling	250 kr. pr. rykker		

Præmier: Medaljer til de tre bedste i hver øvelse