



KLUBBMÄSTERSKAP 2009 MÅNGKAMP INOMHUS!

Som en avslutning på innesäsongen är alla som tränar friidrott med Heleneholms IF och är födda 1998 och tidigare välkomna att vara med i en femkamp på Athleticum.

Lördagen den 25 april kl 10

Grenarna kommer att vara:

60m

Höjd

Kula

Längd

600m

Poäng kommer att räknas efter mångkampstabellerna och vi utser separata klubbmästare i resp åldersklass. Ni som även deltar i HIF-cupen räknar in tre av era resultat från mångkampen där.

Vi kommer att behöva **hjälp** av så många föräldrar som möjligt med att ta tid och mäta så gör vad ni kan för att få era föräldrar att ställa upp!

Det blir korta pauser mellan varje gren så att alla hinner återhämta sig. Efter kulan tar vi en lite längre paus så ta gärna med något att fika mitt på dagen. Räkna med att tävlingen är klar ca kl 14.

Ingen föranmälan behövs, men var på plats i god tid innan för uppvärmning. Hoppas så många som möjligt vill vara med!

Har ni några frågor går det bra att ringa till
Mats Ohlsson 0703-258692