



KLUBBMÄSTERSKAP I MÅNGKAMP!

Alla som tränar friidrott med Heleneholms IF och är födda 1998 och tidigare är välkomna att vara med i en femkamp på Heleneholms IP **söndagen den 28 september kl 10**

Grenarna kommer att vara:

80m

Höjd

Kula

Längd

600m

Poäng kommer att räknas efter mångkampstabellerna och vi utser separata klubbmästare i resp åldersklass.

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!

Vi kommer att ha korta pauser mellan varje gren så att alla hinner återhämta sig. Ta gärna med något att fika mitt på dagen, efter kulan tar vi en lite längre paus. Räkna med att tävlingen är klar nån gång mellan kl 13-14 beroende på hur många vi blir.

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