



Inbjudan till 7-kamp 2009

Söndagen 27 september har vi vår traditionella 7-kamp i friidrott på Slottskogsvallen.

Grenarna är 100 m häck, höjdhopp, kula, spjut, 200m, längdhopp och 800m. Vi tävlar/tränar preliminärt i 3 åldersklasser. Upp t.o.m. 10 år, 11-15 år och över 16 år.

Sjukampen ingår i år i det s.k. "Helgpaketet", tillsammans med sista etappen i Ungdomsserien på lördag 26/9 samt även en gemensam middag i klubbstugan på lördagskvällen.

Plats: Slottskogsvallen

Tid: Samling 8.30. Vi räknar med att vara klara kl. 15.30.

Anmälan: sjukamp@frolundaol.se eller till Anders Lindén 031-283376.

Senaste ordinarie anmälan 22/9, därefter efteranmälan mot hjälp med middagsfix fram till 25/9 kl 24:00.

Kostnad: 50 kr/person vilket också inkluderar middagen.

Middag: Gemensam middag anordnas detta år kvällen innan (=lördag).

Vi träffas i klubbstugan lördag kl 18 för att dryfta gjorda orienteringsinsatser samt förbereda oss för sjukampen dagen efter.

Funktionärer: Liksom tidigare år hjälps vi åt under dagen med att starta, mäta, skriva resultat osv.

Regler: För herrarna gäller damhöjd på häckarna resp –vikter på kula och spjut. För damer och ungdomar kommer stegvis lägre höjder och vikter att användas.

Precis som tidigare år kommer man att kunna välja att springa på lägre häckar mot tidstillägg. Exakta uppgifter anges på tävlingsdagen.

Möjligheter finns, för framför allt de yngsta deltagarna, att springa ett varv (400m) i sista grenen.

Välkomna önskar

Anders Lindén och Malin Lamm