

Aalborg Atletik og Motion og DAF's veteranudvalg indbyder til

# Store V.DM 2010

på Skovdalen Stadion, Søndre Skovvej 2, 9000 Aalborg

**Starttidspunkt:** lørdag den 28. august: kl. 12.00 – ca. 18,00  
søndag den 29. august: kl. 10.00 – ca. 15,00

## **Øvelser:**

### **Lørdag K+M:**

Kort hæk- 100meter- 400 meter-1500 meter-3000 meter kapgang- stangspring- trespring  
– hammer– vægt– kugle – 1000 meter stafet

### **Søndag K+M:**

Lang hæk- forhindring- 200 meter- 800 meter- længde- diskos- spyd- højde– 5000 meter  
NB: De nævnte øvelser er ikke nødvendigvis rækkefølgen i afviklingen.

**Aldersgrupper:** Fra 30 år og opefter med 5 års interval.

**Tilmelding:** Gennem klubberne. På det af DAF udsendte tilmeldingsskema.  
Tilmeldingen skal senest være modtaget 14. august til:  
Finn Yde, e-mail: [kontoret@aalborkatletik.dk](mailto:kontoret@aalborkatletik.dk)

**Påklædning:** Klubbetøj efter DAF's regler, ellers ingen start.

**Startpenge:** 110 kr. pr. start  
Efteranmeldelse: 5 x startpenge  
Undladelse af start: 150 kr. pr. start  
Rykkergebyr ved for sen betaling. 200 kr. pr. rykker  
Der kan efteranmeldes indtil 72 timer før start.

## **Tidsskema og startlister(endelig):**

Senest 48 timer før stævnedagen på DAF's hjemmeside og klubbens hjemmeside.

**3-Halvleg:** Lørdag aften kl. 19.00. Klubhuset på Stadion  
Varm buffet med efterfølgende dans  
Pris 200 kr. pr. person. Tilmelding skal ske sammen med tilmelding til mesterskabet.

**Forplejning:** Der kan bestilles morgenmad til søndag (40 kr.), og frokost søndag (50 kr.) begge dele kan indtages i Cafetera på Stadion.  
Bestilling på tilmeldingsskemaet.

**Overnatning:**

Der bliver mulighed for overnatning på en Skole, i nærheden af Stadion (50 kr.). Brug tilmeldingsskemaet.

Desuden henvises til Aalborg Vandrehjem: [www.bbbb.dk](http://www.bbbb.dk)  
og Hotel Hvide Hus: [www.hotelhvidehus.dk](http://www.hotelhvidehus.dk)

**P-muligheder:**

Busser og biler bedes parkeret på Aalborgtårnets eller sygehusets parkeringsplads. Der er sti gennem skoven fra Aalborgtårnets parkering til stadion.

**Yderligere spørgsmål:**

Fin Yde, formand for Aalborg Atletik og Motion  
Tlf. 29490142

Mail: [formand@aalborgatletik.dk](mailto:formand@aalborgatletik.dk)

Carl Friedrichsen, veteranudvalget.

Mail: [aa-c-f@mail.tele.dk](mailto:aa-c-f@mail.tele.dk)

**Aalborg Atletik og Motion;** [www.aalborgatletik.dk](http://www.aalborgatletik.dk)

