



Ballerup Atletik Klub og Region Øst, ungdom

Inviterer til ØST DANSK MESTERSKAB i Landevej.

***Søndag d. 11 april 2010
Byparken, 2740 Skovlunde
kl. 11.00***

Piger og drenge -11 år:	3 km landevej
Piger 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år	5 km landevej
Drenge 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år	5 km landevej

I alle aldersgrupper afvikles samtidig holdløb med 3 gennemførende pr. hold.
Om deltagelse på tværs af aldersgrupper, se 12.8.5.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF`s østmedaljer i hver aldersklasse.
Samt til de 3 bedste hold i hver aldersgruppe. (holdet består af 3 løbere)

Startpenge : I henhold til DAF`s regler
Efteranmeldelse kan ske indtil 72 timer før stævnets start.
Ved efteranmeldelse betales et startgebyr på 5 gange det normale gebyr.

Foreløbig Tidsplan :

Kl. 11	Piger og drenge – 11 år	3km
Kl. 11.30	Piger 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år	5 km
Kl. 12.15	Drenge 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år	5 km

Tilmelding skal indeholde navn, fødselsår, køn, evt. hold og kontaktperson

Tilmeldning : Connie Holm, Hedeparken 143 1. th. 2750 Ballerup

Sidste frist : **31 marts 2010**

e-mail /tlf. : connie.holm@ab-bolignet.dk / tlf. 44 97 16 47

Rute/omklædning : kan ses på : www.ballerup-ak.dk