

Vi välkomnar till **ISODRÄN** **GALAN**

Hoppmångkampen våren 2008!

**Hopp gala i mångkampsform, bestående av grenarna
höjdhopp, längdhopp och tresteg. Tävlingen äger rum i
Våxnäshallen, Karlstad, lördagen den 8 mars.**

- ✓ *Perfekt tillfälle att testa formen inför mångkamps-SM.*
- ✓ *Perfekt tillfälle att tävla i toppform, helgen efter IJSM.*



ISODRÄN® - skivan

"Produkten mot fukten"

Vi inbjuder, i samarbete med IF Göta Karlstad, ISODRÄN AB och Carlstad Alternativ Medicin, till en hoppmångkamp i galaform.

Tävlingen går av stapeln i Våxnäshallen, Karlstad, lördagen den 8 mars 2008, och riktar sig främst till aktiva i åldern 16-19år. Mångkampen består av grenarna höjdhop, längdhopp och tresteg och tanken är att man ska vara med i alla tre grenarna. Undantag kan dock göras både gällande ålder och deltagande i en eller två grenar.

Detta är ett unikt tillfälle att få tävla i en hoppmångkamp, vilket nästan aldrig arrangeras. Tävlingen är dessutom sanktionerad som en vanlig tävling, vilket betyder att alla uppnådda resultat i de enskilda grenarna är godkända.

Det som skiljer denna tävling från en vanlig tävling, förutom att det är en hoppmångkamp, är att:

- # Alla tävlande bjuds på lunch mitt på dagen, då vi tillsammans går till en restaurang nära hallen. Vid eventuell allergi eller annat krav på speciell kost, kontakta oss så fort som möjligt om detta.
- # I längd och tresteg får alla deltagare 4 hopp per gren.
- # Fast höjningsschema i höjdhop, med 3cm-höjningar genom hela tävlingen.
- # Alla deltagare kommer att få kraftigt stöd i form av musik, som man själv väljer ut.



Tidsprogram:

Killar

Kl. 10:30 - Höjdhop

Kl. 15:00 - Längdhopp

Kl. 17:00 - Tresteg

Tjejer

Kl. 10:30 - Höjdhop

Kl. 15:00 - Tresteg

Kl. 17:00 - Längdhopp



Anmälan: Mailas till hoppgala@hotmail.com, senast den 27 februari 2008.

Anmälningsavgiften, 60:- per gren eller 150:- för hela mångkampen, insätts på postgiro 47 37 91 – 2 senast den 4 mars 2008.

Skriv med personbästa i grenarna som berörs, samt födelseår, så hör vi av oss.

Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet deltagare, för att tävlingarna ska flyta på i bra tempo.

Priser: Delas ut till topp 3 i mångkampen, samt till varje grensegrare, efter tävlingsdagens slut.

Ombyte: Omklädningsrum med dusch finns att tillgå. Se till att inte lämna kvar några kläder, väskor eller andra värdesaker i omklädningsrummen då stöldförsök har förekommit.

Arrangörer: Vi är tre 18-åriga friidrottare, Rikard Karlsson, Richard Olsson och Tomas Olsson, som går tredje året på gymnasiet, och har fått möjligheten att arrangera denna tävling som vårt projektarbete i skolan. Hör gärna av er med frågor till Rikard, 070-362 42 94, Richard, 073-843 09 54 eller Tomas, 070-389 72 45.