



- 1. afdeling - 1. marts 2009 i Fredericia*
- 2. afdeling - 19. april 2009 i København (Høvelte)*
- 3. afdeling - 14. juni 2009 i Fredericia*
- DM - 7.-9. august 2009 i Rønne*

MILITÆR 5-KAMP CUP 2009 1. AFDELING 1. MARTS I FREDERICIA

Militær Femkamp er for alle der ønsker en udfordring eller bare godt kan lide at prøve noget nyt og spændende - det handler om koncentration, om udholdenhed og viljestyrke. Der dystes individuelt for både herrer og damer – samt mulighed for lodtrækningspræmier. Søndag den 1. marts 2009 afvikles første afdeling af Militær 5-kamp Cup 2009 i Fredericia jf. nedenstående program.

06.30 – 08.00 **Forhindringsbanesvømning** i Fredericia Idrætscenter, 7000 Fredericia
 10.00 – 12.00 **Skydning** på Vingsted Skyttecenter, Vingsted Skovvej 1, 7182 Bredsten.
 14.00 – 15.00 **Forhindringsbaneløb** på Ryes Kaserne, Treldevej 110, 7000 Fredericia.
 15.30 – 17.00 **Håndgranats kast** på Ryes Kaserne, Treldevej 110, 7000 Fredericia.
 17.30 – 18.00 **4 km terrænløb** på Ryes Kaserne, Treldevej 110, 7000 Fredericia.
 18.30 *Spisning og præmieoverrækkelse.*

Instruktion umiddelbart før hver enkelt disciplin samt mulighed for at prøve forholdene inden start. Der er et maksimalt deltagerantal på 40 personer.

Startgebyr kr. 200,- som betales ved tilmeldingen, beløbet dækker deltagelse og lån af bl.a. våben mv. og også lidt spiseligt og noget at drikke. Man er selv ansvarlig for transport mellem de enkelte stævnepladser. Der vil dog være mulighed for fælleskørsel.

TILMELDING SENEST 25. FEBRUAR 2009

til Dennis Foged Hansen på dennis.foged.hansen@mil.dk eller tlf.: +45 26 89 70 07

Kom og prøv Militær Femkamp, en sportsgren, der giver udfordringer

