



- 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 2. AFDELING 19. APRIL I HØVELTE

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 – med mulighed for lodtrækningspræmier. Søndag den 19. april 2009 afvikles anden afdeling af Militær 5-kamp Cup 2009 i Høvelte jf. nedenstående program.

07.00–08.50 **Forhindrebanesvømning** i Farum svømmehal, Idrætssvænget 2, 3520 Farum
10.00–12.00 **Skydning** på Hanebjerg Skyttecenter
13.00–14.30 **Forhindrebaneløb** på Høvelte Kaserne, Birkerød
15.00–17.00 **Håndgranats kast** på Høvelte Kaserne, Birkerød
17.30–18.00 **4 km terrænløb** på Høvelte Kaserne, Birkerød
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, lidt spiseligt og noget at drikke. Man er selv ansvarlig for transport mellem de enkelte stævnepladser - der vil dog så vidt muligt være fælleskørsel.

TILMELDING SENEST 15. APRIL 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

