

Klubbmästerskap - Lördag 15/12 13.00

Det är hög tid att ta upp traditionen med ett årligt klubbmästerskap. Årets mästerskap kommer att avgöras i en tuff och utslagsgivande 7-kamp. I valet av grenar tar vi hänsyn till styrka, explosivitet och uthållighet.

Grenar

- Stående längdhopp
- Hantellyft
- Greppa viktskiva
- Dips
- Kast med medicinboll
- Sälrodd
- Plankan



Dam- och herrklass.

Priser: 1:a = Årskort 2:a = Halvårskort 3:e = T-shirt

Efter tävlingen går vi som önskar ut och äter på O'Learys.
Bord bokas till kl.17.00.

Anmälan görs senast söndagen den 9:e december. Teckningslista finns på klubbrumsdörren.