

Beste Tact-atleten jong en ouder,

Op 2 september wordt in Lanaken het PK estafetten georganiseerd. Jaarlijks kijken heel wat atleten uit naar dit event om als ploeg te kunnen presteren.

De Tact-ploeg komt bij het PK op de eerste plaats en persoonlijke ambities verdwijnen voor een enkele keer naar de achtergrond.

Vorbereiding aan een estafette is iets speciaals en vraagt ook een specifieke training. De verschillende ploegleden moeten op elkaar ingespeeld/gelopen zijn. Stokwissels moeten als het ware blindelings kunnen verlopen.

Gelieve de trainers te laten weten of jij op 2 september deel wenst te nemen aan het PK estafetten door onderstaand strookje in te vullen en af te geven voor 27 juni. Nadien worden de ploegen samengesteld ifv de inschrijvingen.

Wij zijn er alvast klaar voor

Jullie trainers

---

### **Pk estafetten 2 September 2018 Lanaken**

Naam & voornaam \_\_\_\_\_

Categorie: \_\_\_\_\_

Deelname:                      JA                                      NEE

Gelieve je voorkeurs-afstand aan te omcirkelen:

Ben	4 x 60	3 x 600			
Pup	4 x 60	3 x 600			
Min	4 x 80	3 x 600			
Cad	4 x 100	4 x 800			
Sch	4 x 100	4 x 800			
Jun V	4 x 100	4 x 400	4 x 800		
Jun M	4 x 100	4 x 400	4 x 800	4 x 1500	
AC V	4 x 100	4 x 200	4 x 400	4 x 800	
AC M	4 x 100	4 x 200	4 x 400	4 x 800	4 x 1500
Masters V	4 x 100	4 x 200	4 x 400	4 x 800	
Masters M	4 x 100	4 x 200	4 x 400	4 x 800	4 x 1500