



indbydelse til Danske Mesterskaber 2018

Mangekamp

3.-4. februar 2018, Randers Atletikhal – Langvang Idrætscenter, Mariagervej 182, 8930 Randers NØ

Randers Freja Atletik er glade og stolte over, at vi for første gang kan byde velkommen til DM mangekamp inde fra 14 år ->. Vi håber, at rigtig mange af dansk atletiks mangekæmpere, vil lægge turen forbi Randers, således at hallen vil komme til at emme af god atletik. Rammerne er sat til et godt stævne med forhåbentlig mange gode resultater.

- Tilmelding skal ske klubvis og senest fredag den 19. januar 2018 til Lars Sølvsten-Dahl
E-mail: tilmelding@randersfrejaatletik.dk
- Leder af stævnekontor: Lars Sølvsten-Dahl. Mobil 51775277
- Stævneleder: Carlo Regnarson.
- Alle oplysninger om stævnet vil kunne findes på vores hjemmeside: www.Randersfreja.dk
- Startpenge: I henhold til DAF's satser
- Tidsskema: Et vejledende tidsskema vil være tilgængeligt på vores hjemmeside
- Øvelser mangekamp: **5-kamp kvinder**: 60 m hæk – kugle - højde - længde - 800. **7-kamp mænd**: 60 m – længde – kugle - højde / 60 m hæk – stang – 1000 m. **Piger 16-17 år 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior)**: 5-kamp: 60 m hæk, højdespring, kuglestød, længdespring, 800 m. **Piger 14-15 år**: 4-kamp: 60 m hæk - højdespring - kuglestød - 800 m. **Drenge 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior)**: **7-kamp**: 60 m, længdespring, kuglestød, højdespring, 60 m hæk, stangspring, 1.000 m. **Drenge 14-15 år, 16-17 år**: 5-kamp: 60m hæk, stangstang, kuglestød, højdespring, 1.000 m. **Master mænd** 5-kamp: 60m hæk, højde, kugle, længde, 1000m. **Master kvinder** 5-kamp: 60m hæk, højde, kugle, længde, 1000m
- Husk at masteratleter skal tilmeldes både i individuel DM master og i mangekamp, såfremt der ønskes deltagelse i begge stævner.
- Info: Program, praktiske oplysninger og startlister vil løbende blive offentliggjort på vores hjemmeside: www.randersfreja.dk



3. halvleg fest og hygge



Tradition tro indbydes der til 3. halvleg med fællesspisning og hygge i lokalerne ved Atletikstadion med start kl. 19.00.

Tilmelding foretages på hjemmesiden randersfreja.dk senest fredag, den 19. januar.

Der vil blive serveret en lækker buffet med kolde og lune retter. Prisen er 225 kr. incl. Velkomstdrink. Drikkevarer købes på stedet og til favorable priser.

Beløbet indbetales på mobilpay 80942. Skriv navn og 3. halvleg.