



En sand forvirring af udvalg og klubber inviterer hermed til

## Øst- og Vestdanske Mesterskab i Mangekamp

søndag den 15. og mandag den 16. maj 2016

på Helsingør Atletik Stadion

Egevænget 6 a, 3000 Helsingør

	Søndag	Mandag
P10 og P11*	Løb: 60 eller 1000 m Spring: længde eller højde Kast: bold eller kugle	
P12 og P13*	60 h, kugle, længde, spyd, 600	
P15	80 h, højde, kugle, 200	længde, spyd, 800
P17	100 h, højde, kugle, 200	længde, spyd, 800
Junior	100 h, højde, kugle, 200	længde, spyd, 800
Ungsenior	100 h, højde, kugle, 200	længde, spyd, 800
Kvinder	100 h, højde, kugle, 200	længde, spyd, 800
Veteraner	Øvelser i overensstemmelse med den relevante aldersgruppes øvelser	Øvelser i overensstemmelse med den relevante aldersgruppes øvelser
D10 og D11*	Løb: 60 eller 1000 m Spring: længde eller højde Kast: bold eller kugle	
D12 og D13*	80 h, kugle, længde, spyd, 600	
D15	100 h, stang, diskos, spyd, 200	længde, højde, kugle, 800
D17	100, længde, kugle, højde, 400	110h diskos, stang, spyd, 1500
Junior	100, længde, kugle, højde, 400	110h diskos, stang, spyd, 1500
Ungsenior	100, længde, kugle, højde, 400	110h diskos, stang, spyd, 1500
Mænd	100, længde, kugle, højde, 400	110h diskos, stang, spyd, 1500
Veteraner	Øvelser i overensstemmelse med den relevante aldersgruppes øvelser	Øvelser i overensstemmelse med den relevante aldersgruppes øvelser

\* Bemærk for vest er det kun for aldersgrupperne 14 år og ældre

Der er **holdkonkurrence** i alle aldersgrupper hvor de tre bedste resultater tæller i hver aldersgruppe. Et hold kan bestå af op til fem personer. Hvis en klub har mere end fem atleter med i en aldersgruppe, tæller de tre bedste resultater på hold 1. Holdet skal således ikke sættes på forhånd (med navne).



## Tilmelding:

Sendes senest 5. maj 2016 til [steen@mars-net.dk](mailto:steen@mars-net.dk) med kopi til [niels@ncbmail.dk](mailto:niels@ncbmail.dk)

Tilmeldingen skal også indeholde navnene på de dommere og hjælpere klubben stiller med – se punktet Dommerpligt.

## Startpenge

Junior, Ungsenior og Senior	kr. 155
14-15 & 16-17 år	kr. 135
Vestmesterskaber - 13 år	kr. 105
Østmesterskaber - 13 år	kr. 75

Veteraner ifølge veteranbestemmelserne

## Dommer- og hjælperpligt

Da det ikke er en enkelt klub der står for arrangementet, er det nødvendigt at alle deltagende klubber stiller med mindst **1 dommer og 1 hjælper i alle de timer stævnet foregår. Husk at skrive navnene på dommere og hjælpere på tilmeldingen.**

## Overnatning og forplejning

Er der nogen der har brug for forplejning og overnatning, kan henvendelse ske til Birthe fra Helsingør – [bisten@gmail.com](mailto:bisten@gmail.com).

På [www.teammangekamp.dk](http://www.teammangekamp.dk) vil der løbende blive lagt nyheder ud.

