



Indbydelse til Danske Mesterskaber 2019 Mangekamp

2.-3. februar 2019, Randers Atletikhal – Langvang Idrætscenter, Mariagervej 182, 8930 Randers NØ

Randers Freja Atletik er glade og stolte over, at vi atter kan byde velkommen til DM mangekamp inde fra 14 år og iopfeft.

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 søndag, den 20. januar 2019 til Lars Sølvsten-Dahl
- E-mail: tilmelding@randersfrejaatletik.dk
- Leder af stævnekontor: Lars Sølvsten-Dahl. Mobil 53721490
- 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 tilgængelig på vores hjemmeside

Øvelser mangekamp:

5-kamp kvinder: 60m hæk-kugle-højde-længde-800m

7-kamp mænd: 60m-længde-kugle-højde-60m hæk-stang-1000m

Piger 16-17, 18-19 og 20-22 årige (sammen med senior): 5-kamp: 60 m hæk- højdespring-kuglestød-længdespring-800m

Piger 14-15 årige: 4-kamp: 60m hæk-højdespring-kuglestød-800m

Drenge 18-19 og 20-22 årige (sammen med senior): 7-kamp: 60m-længdespring- kuglestød-højdespring-60m hæk-stangspring-1.000m

Drenge 14-15 og, 16-17 årige: 5-kamp: 60m hæk-stangstang-kuglestød-højdespring, 1.000m

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 for masters og mangekæmpere med fællesspisning og hygge i lokalerne ved Atletikstadion med start kl. 19.00.

Tilmelding foretages på hjemmesiden randersfreja.dk senest søndag den 20. januar.

Der vil blive serveret en lækker buffet med kolde og lune retter. Prisen er kr. 200,- incl. velkomstdrink. Drikkevarer købes på stedet og til favorable priser.

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