Indbydelse til Danske Mesterskaber 2022 mangekamp samt individuelt for masters

5.-6. februar 2022, Randers Atletikhal – Langvang Idrætscenter, Mariagervej 180, 8920 Randers nv



Randers Freja Atletik er glade og stolte over, at vi atter kan byde velkommen til DM mangekamp inde fra 14 år og opefter samt individuelt for masters.

Vi håber, at rigtig mange af dansk atletiks mangekæmpere og masters, vil lægge turen forbi Randers således, at hallen vil komme til at emme af god atletik.

Rammerne vil blive sat til et godt stævne med forhåbentlig mange gode resultater.

* Tilmelding skal ske senest fredag den 28. januar 2022 på Randers Frejas atletikshjemmeside .
* Spørgsmål til stævnet : René Kvist 50802611 , E-mail: renekvist@youmail.dk
* Stævneleder: Carlo Mains
* Alle oplysninger om stævnet vil kunne findes på vores hjemmeside: [RANDERS SPORTSKLUB FREJA (randersfreja.dk)](https://www.randersfreja.dk/?afd=3) i kolonnen stævner.
* Startpenge: 14-22 år : kr. 200 - Senior kr. 250 – Masters mangekamp kr. 250 – indiv. Kr 150. Skal betales ved tilmelding til mobil 80942 eller iflg aftale.

Øvelser mangekamp:

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

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

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

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

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

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

Master  kvinder og mænd  5-kamp: 60m hæk-højde-kugle-længde-800/1000 m Søndag

Øvelser master: 60 hæk – 60m – 200m - 400m – 800m - 1.500m – 3.000m –- Stang - Trespring  - Længde - Højde - Kugle

 Hvis vejret tillader det, så står Masterkomite for udendørs kast, hammer og vægt den ene dag og diskos den anden dag. Øvelserne er ikke medaljeøvelser, men koster 50 kr pr øvelse for og deltage.

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](http://www.randersfreja.dk/) , stævnet kan følges i Roster.

 OBS. for udenlandske deltagere er det ikke muligt at vinde medaljer. (Se DAF reglement)