



## Sparta AL & Dansk Atletik inviterer til

### Danske mesterskaber i mangekamp 2023

den 12. august – 13. august på Østerbro stadion.

Sparta AL og Dansk Atletik Forbund indbyder til de danske mesterskaber i mangekamp.

- Starttidspunkt:** Lørdag den 12. august klokken 10:00  
Søndag den 13. august klokken 10:00
- Aldersgrupper:** Ungdom (fra 14-15 år og op), seniorer og masters.
- For at skabe et godt miljø for mangekamp, så indbyder vi også til mangekamp for 10-11 år (søndag) og 12-13 år (lørdag).  
Disse mangekampe indgår dog ikke i DM, men der vil være medaljer.
- Øvelser:** **DM Mangekamp**  
7-kamp: 80/100 hæk, højde, kugle, 200m, længde, spyd, 800 m  
9-kamp: 100 hæk,  
10 kamp: 100m, længde, kugle, højde, 400m, 110 m hæk, diskos, stang, spyd, 1500m  
**Udenfor DM**  
Søndag: 3-kamp (1 løb (60/1000)–1 spring (længde/højde)–1 kast (kugle/bold)) for 10-11 år  
Lørdag: 5-kamp (60H/80H-kugle–længde–spyd–600 m) for 12-13 år
- Stævneinformation:** Kan findes på <https://connect.atletik.dk/Calendar/View/2793>, Ungdomsbestemmelserne samt på Spartas hjemmeside: <https://sparta.dk/dm-mangekamp>
- Tilmeldinger:** Senest **torsdag den 3. august** direkte på Roster på dette link:  
<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/events?id=22274>
- Startpenge:** **DAFs satser:**  
Ungdom: 14-15, 16-17, 18-19 og 20-22 årige: kr. 200,-  
Ungdom: 10-11 år kr. 150,- og 12-13 år: kr. 200,-  
Seniorer og masters: kr. 250,-  
Pr. udeblevne dommerpligt: kr. 500,-
- Efteranmeldelse:** Senest 72 timer før start (onsdag den 9. august kl. 10.00)  
**Efteranmeldelse koster:**  
2 x startgebyr.
- Start-/resultatlister:** Listerne kan løbende ses på App'en Roster
- Overnatning:** Kan tilbydes – kontakt [charlotte@sparta.dk](mailto:charlotte@sparta.dk) i god tid, da der skal søges min 2 uger før hos myndighederne for overnatning i hallen. Pris pr. person kr. 40,-
- Hotel / Vandrehjem:** Vi kan anbefale følgende overnatningssteder:  
Hotel Østerport  
Danhostel City
- Kiosk:** Vi kan tilbyde både sunde frokostretter og også lidt til den søde tand fra vores kiosk - beliggende lige ved indgangen til stadion.
- Spørgsmål:** Spørgsmål kan rettes til:  
Charlotte Beiter Bomme på [charlotte@sparta.dk](mailto:charlotte@sparta.dk)