



Sparta AL & Dansk Atletik inviterer til

Danske mesterskaber i mangekamp 2024

den 24. august – 25. august på Østerbro stadion.

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

Starttidspunkt:	Lørdag den 24. august klokken 12:00 Søndag den 25. 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, diskos, stang, spyd, 200m, længde, kugle, højde, 800m 10 kamp: 100m, længde, kugle, højde, 400m, 110 m hæk, diskos, stang, spyd, 1500m Udenfor DM Lørdag, 5-kamp (60H/80H-kugle-længde-spyd-600 m) for 12-13 år Søndag: 3-kamp (1 løb (60/1000)-1 spring (længde/højde)-1 kast (kugle/bold)) for 10-11 år
Stævneinformation:	Kan findes på https://connect.atletik.dk/Calendar/View/3698 , Ungdomsbestemmelserne samt på Spartas hjemmeside: https://sparta.dk/dm-mangekamp
Tilmeldinger:	Senest torsdag den 15. august direkte på Roster på dette link: https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=25625
Startpenge:	DAFs satser: Ungdom: 14-15, 16-17, 18-19 og 20-22 årige: kr. 250,- Ungdom: 10-11 år kr. 100,- og 12-13 år: kr. 150,- Seniorer og masters: kr. 250,- Pr. udeblevne dommerpligt: kr. 500,-
Efteranmeldelse:	Senest 72 timer før start (onsdag den 21. august kl. 10.00) <u>Efteranmeldelse koster:</u> 2 x startgebyr.
Start-/resultatlist:	Listerne kan løbende ses på App'en Roster
Dommerpligt:	Vi kommer til at bede om hjælp, da vi har taget mesterskabet med meget kort varsel. Skriv allerede nu til charlotte@sparta.dk hvis I har nogle ønsker til hjælpertjanser.
Overnatning:	Kan tilbydes – kontakt 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