



## 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.

- Tilmelding skal ske senest fredag den 28. januar 2022 på Randers Frejas atletikhjemmeside, endelige tidsskema vil være på hjemmesiden 020222 kl. 2100.
- 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 \(randersfreja.dk\)](http://randersfreja.dk) 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-stang-kuglestød-højdespring, 1.000m **Lørdag**

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

Øvelser m/k for masters: **Lørdag:** 60 m, 400 m, 1500 m, stang, kugle, længde **Søndag:** 60 m hæk, 200 m, 800 m, 3000 m, 4x200 m, 3-spring, højde, 5-kamp m/k

Hvis vejret tillader det, så står Masterskomitéen for udendørs kast: Hammer og vægt om **lørdagen** og diskoskast om **søndagen**. Øvelserne er IKKE medaljeøvelser, men koster 50 kr. pr. øvelse for at deltage. Skal betales ved tilmelding til mobil 80942 med: Navn og udekast eller iflg aftale med Master Komitéens formand.

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)