

Store DM inkl. U23

Lørdag-søndag den 7-8. august 2010

på Odense Atletikstadion

Odense Atletik / OGF og Dansk Atletik Forbund indbyder hermed til de danske mesterskaber på bane for seniorer og U23

Klasser: Seniorer M/K og Ungsenior M/K. Se mere om konkurrenceafviklingen på næste side.

Tid: Lørdag den 7. august kl. 12.30-18.30
Søndag den 8. august kl. 12.00-17.30
Indledende heats og kvalifikationskonkurrencer dog fra hhv. kl. 11.45 og 11.00

Tilmelding: Tilmeldingen skal indeholde: Navn, fødselsår, bedste resultat opnået i 2009 samt personlig rekord. Tilmeldingerne skal ske **klubvis** med navn, telefonnummer og e-mailadresse på klubbens kontaktperson.

Sendes til: Odense Atletik v/ John Have, Rønningevej 10 B, 5550 Langeskov
eller **helst pr. mail** til Have@sport.dk

Betaling: Startpenge opkræves af den arrangerende klub kort efter afholdelsen af stævnet.

Tilmeldingsfrist: Tilmeldingen skal være arrangøren i hænde **senest:**
Fredag den 23. juli kl. 23.59.

Startpenge: 110,- kr. pr. individuel øvelse
195,- kr. pr. stafethold
150,- kr. pr. øvelse ved undladelse af start uden afbud
200,- kr. i rykkergebyr ved for sen betaling

BEMÆRK: Grundet Stafet DM er der kun 1.000m stafetløb ved dette års Store DM. For U23 vil der dog blive afviklet 4x100m og 4x400m som ved et normalt DMU. Stafet DM annonceres særskilt på DAF's hjemmeside.

Efteranmeldelse: Indtil 72 timer før stævnestart mod 5 x startpenge pr. øvelse
Efteranmeldelser bedes tilgå **stævnelederen** på mail: Hedeager@webspeed.dk

Bemærkninger: Angående afvikling af stævnet henvises der til forbundsmappen afsnit 13 på www.dansk-atletik.dk

Overnatninger: Der henvises til følgende: www.cabinn.com, www.hotel-ansgar.dk,
www.cityhostel.dk www.scandichotels.com

Information: OA/OGF: Stævneleder Flemming Hedeager
E-mail: hedeager@webspeed.dk
Tlf: 6595 9132 Mobil: 2094 5479

DAF: Competition manager Michael Bruun Jepsen
E-mail: michael@dansk-atletik.dk
Tlf: 4326 2308 Mobil: 2729 2519

Velkommen til Store DM i Odense

Vejledende tidsskema Store DM 2010

Tid	Løb			Spring			Kast		
LØRDAG									
11.45	400m (K)	Incl.	()	Længdespring (M)	Kval.	()			
12:00	400 m (M)	Incl.	()						
12:30							Hammerkast (M)	()	
12:40	100 m (K)	Incl.	()						
13:00	100 m (M)	incl.	()	Stangspring (K)		()			
13:30	Stævneåbning								
14:00	3.000 m kapgang (K)		()	Trespring (K)		()	Spydkast (K)	()	
	5.000 m kapgang (M)		()						
14:45	1.500 m (K)		()						
15:00							Kuglestød (M)	()	
15:05	1.500 m (M)		()						
15:25	3.000 m Forh. (K)		()						
15:30				Højdespring (M)		()	Vægtkast (M)	()	
15:50	3.000 m Forh. (M)		()						
16:15	100 m (K)	Fin.	(8)						
16:25	100 m (M)	Fin.	(8)						
16:40	400 m (K)	Fin.	(8)						
16:55	400 m (M)	Fin.	(8)	Længdespring (M)	Fin.	(8)	Diskoskast (K)	()	
17:10	800 m (K)	Incl.	()						
17:30	800 m (M)	Incl.	()						
17:50	400 m hæk (K)	Incl.	()						
18.05	400m hæk (M)	Incl.	()						
18.20	4x100m (K U23)	Fin.	(8)						
18.30	4x100m (M U23)	Fin.	(8)						
SØNDAG									
11.00	100m hæk (K)	Incl.	()						
11:20	110m hæk (M)	incl.	()						
11:50	200m (K)	incl.	()						
12:00							Diskoskast (M)	()	
12:10	200m (M)	incl.	()						
12:50	5.000m (K)		()						
13:00				Stangspring (M)		()			
13:20	400m hæk (K)	Fin.	(8)				Hammerkast (K)	()	
13:35	400m hæk (M)	Fin.	(8)						
13:50	800m (K)	Fin.	(8)						
14:00	800m (M)	Fin.	()	Højdespring (K)		()			
14:30	100m hæk (K)	Fin.	(8)	Trespring (M)		()	Kuglestød (K)	()	
14:50	110m hæk (M)	Fin.	(8)						
15:00							Spydkast (M)	()	
15:10	5.000m (M)	B	(15>)						
15:40	5.000m (M)	A	(15)	Længdespring (K)	Fin.	()			
16:10	200m (K)	Fin.	(8)				Vægtkast (K)	()	
16.20	200m (M)	Fin.	(8)						
16.30	4x400m (K U23)	Fin.	(8)						
16.40	4x400m (M U23)	Fin.	(8)						
16.50	1.000m st. (K)	Fin.	(8)						
17.00	1.000m st. (M)	Fin.	(8)						

Højdespring: Kvinder: 1,45-1,50-1,55-1,58-1,61-1,64-1,67-1,70 osv. med 3 cm
Mænd: 1,65-1,70-1,75-1,80-1,83-1,86-1,89-1,92 osv. med 3 cm

Stangspring: Kvinder: 2,25-2,35-2,45-2,55-2,65 osv. med 10 cm
Mænd: 3,45-3,55-3,65-3,75-3,85 osv. med 10 cm