



# Så er det tid til **DMU** i **Mangekamp** i Randers!

**Tid:** Lørdag 3. februar / Søndag 4. februar 2018

**Sted:** Randers Atletikhal v/Langvang Stadion, Mariagervej 180A, 8900 Randers

**Hvad er det:** Randers Freja er værter for årets danske indemesterskaber i mangekamp. Næsten alle aldersgrupper afvikler deres mangekamp i løbet af lørdagen, og kun de to ældste drengegrupper skal også afsted om søndagen.

**Discipliner:**

P14-15 år: 4-kamp – 60 m hæk, højde, kugle, 800 m

D14-15 år: 5-kamp – 60 m hæk, stang, højde, kugle, 1000 m

P16-17 år: 5-kamp – 60 m hæk, højde, længde, kugle, 800 m

D16-17 år: 5-kamp – 60 m hæk, stang, højde, kugle, 1000 m

P18-19 år: 5-kamp – 60 m hæk, højde, kugle, længde, 800 m

D18-19 år: 7-kamp – 60 m, længde, kugle, højde / 60 m hæk, stang, 1000 m

P20-22 år: 5-kamp – 60 m hæk, højde, kugle, længde, 800 m

D20-22 år: 7-kamp – 60 m, længde, kugle, højde / 60 m hæk, stang, 1000 m

!!! Desuden uddeles der guld, sølv og bronze til 3-mandshold for drenge/piger i alle aldersklasser. Måske Danmarks nemmeste medalje at vinde – man skal nærmest bare gennemføre...

**Tidsskema/startlister:** Kan ses op til stævnets start på [randersfreja.dk](http://randersfreja.dk).

**Husk:** Løbesko, pigsko (hvis du har), klubtøj (minimum klubtrøje), varmt løbetøj til udendørs opvarmning, ekstra sportstøj, liggeunderlag, sovepose eller dyne, hovedpude. Der er et cafeteria ved hallen, men husk madpakke og drikkedunk.

**Mere info:** Hos din træner eller U14/sportschef Per Fløjgaard 22 46 48 55 eller 14+/sportschef Søren Munch 20 19 43 07 – [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk).

---

## TILMELDING TIL DMU-INDE MANGEKAMP, RANDERS 3.-4. FEBRUAR 2018

(Afleveres til træning **senest 20.1** – eller sendes til 20 19 43 07/ [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk))

Navn: \_\_\_\_\_ Fødselsår: \_\_\_\_\_

Øvelser (bedste resultat): \_\_\_\_\_

Kørsel: \_\_\_\_\_ Jeg/vi kan køre til stævnet og have \_\_\_\_\_ ekstra passagerer med