

# DM MANGEKAMP 2018

---

Silkeborg Atletikklub 1977

Danske mesterskaber i mangekamp 2018 i Silkeborg, den 18. – 19. august på Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkvej, 8600 Silkeborg.

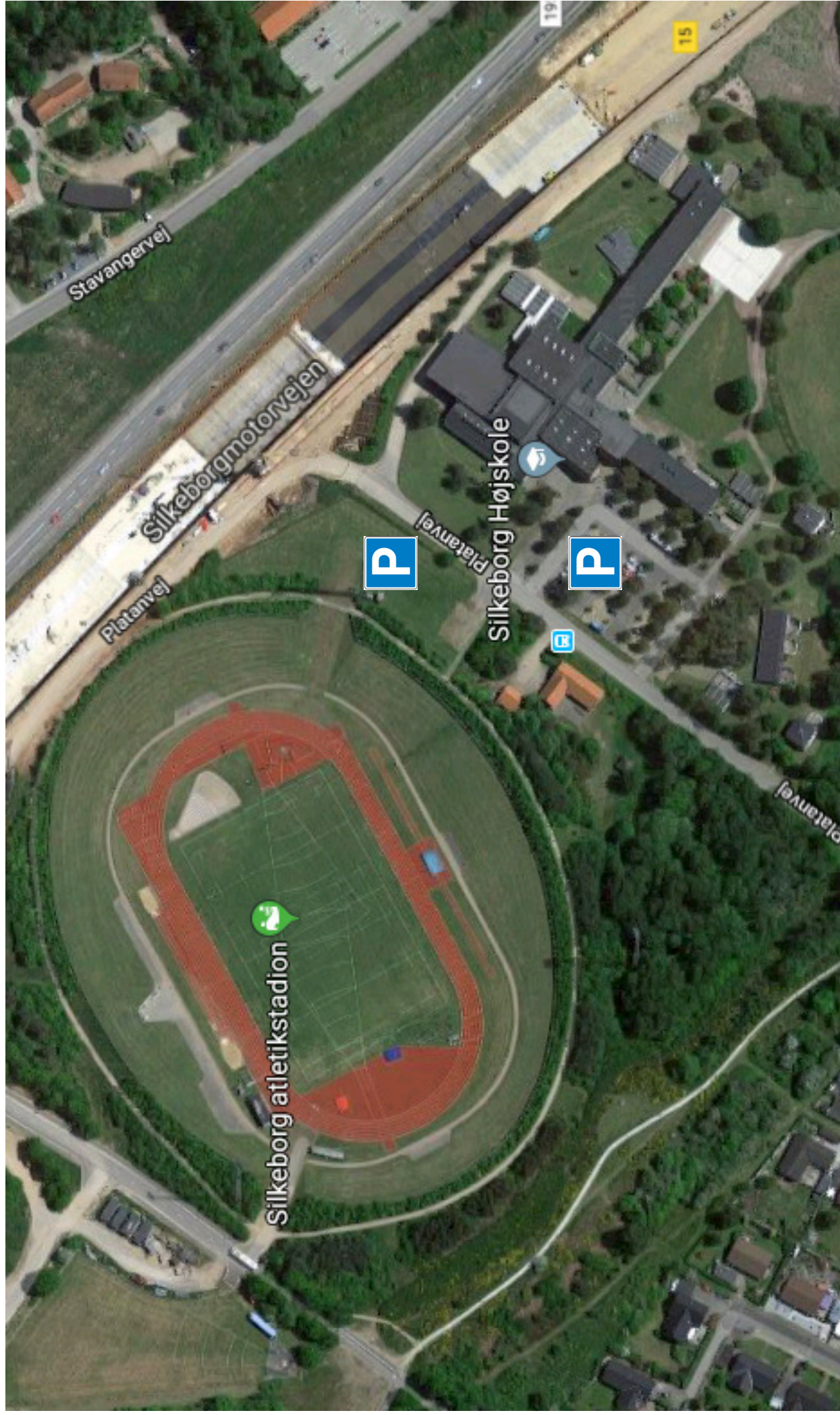
Silkeborg Atletikklub (SAK77) og Dansk Atletik Forbund indbyder til de danske mesterskaber i mangekamp.

- Starttidspunkt:** Lørdag, den 18. august klokken 10:30  
Søndag, den 19. august klokken 9:00
- Aldersgrupper:** Ungdom (fra 14-15 år og op til 20-22 år), seniorer og veteraner.
- Øvelser:** DM Mangekamp 7, 9 og 10 kamp
- P14-15 år 7-kamp: 80m H (76,2 cm), højde, kugle (3 kg), 200m // længde, spyd (500g), 800m
- P16-17 år 7-kamp: 100m H (76,2 cm), højde, kugle (3 kg), 200 // længde, spyd (500g), 800m
- P18-19 år 7-kamp: 100m H (83,8 cm), højde, kugle (4 kg), 200m // længde, spyd (600g), 800m
- P20-22 år 7-kamp: 100m H (83,8 cm), højde, kugle (4 kg), 200m // længde, spyd (600g), 800m
- K Senior 7-kamp: 100m H (83,8 cm), højde, kugle (4 kg), 200m // længde, spyd (600g), 800m
- K Masters jf. mastersbestemmelserne
- D14-15 år 9-kamp: 100m H (83,8 cm), diskos (1 kg), stang, spyd (600 g), 200m // længde, kugle (4 kg), højde, 800m
- D16-17 år 10-kamp: 100m, længde, kugle (5 kg), højde, 400m // 110m H (91.4 cm), diskos (1.5 kg), stang, spyd (700g), 1500m
- D18-19 år 10.kamp: 100m, længde, kugle (6 kg), højde, 400m // 110m H (99.1 cm), diskos (1.75 kg), stang, spyd (800g), 1500m
- D20-22 år 10-kamp: 100m, længde, kugle (7,26 kg), højde, 400m // 110m H (106.7 cm), diskos (2 kg), stang, spyd (800g), 1500m
- M Senior 10-kamp: 100m, længde, kugle (7,26 kg), højde, 400m // 110m H (106.7 cm), diskos (2 kg), stang, spyd (800g), 1500m
- M Masters jf. mastersbestemmelserne
- Stævneinformation:** Findes på klubbens hjemmeside: [www.SAK77.dk/mangekamp](http://www.SAK77.dk/mangekamp)

- Tilmelding:** Senest tirsdag den 08. august til [mangekamp@sak77.dk](mailto:mangekamp@sak77.dk)  
Husk at skrive: Navn, Fødselsår, Klasse, Disciplin, PR og Årsbedste.
- Startpenge:** DAF's satser:  
Ungdom: 14-15 og 16-17 år: 150,- kr.  
18-19 og 20-22 år: 175,- kr.  
Seniorer og veteraner: 225,- kr
- Udeblivelse:** 150,- kr. pr- øvelse.  
Dommerpligt 500,- kr.
- Efteranmeldelse:** Senest 72 timer før start.
- Pris for efteranmeldelse:** Ungdom 2 x startgebyr  
Senior/Veteraner: 5 x startgebyr.
- Start- og resultatlister:** Listerne offentliggøres på [www.SAK77.dk/mangekamp](http://www.SAK77.dk/mangekamp)
- Overnatning:** For overnatningsmuligheder se venligst [www.visitsilkeborg.dk](http://www.visitsilkeborg.dk)
- Spisning:** Frokost fra kl. 11.30-13.30  
Aftensmad lørdag fra kl. 18-20
- Spisning foregår** I Skyttehuset, som ligger lige ved siden af atletikstadion.
- Priser per person** Frokost 35 kr.  
Vi laver fælles spisning for atleter, trænere og ledere  
lørdag aften pris per person 100 kr.  
Menu: porchetta og kylling, flødekartofler med salat og flutes.  
Drikkevarer kan købes.
- Bindende tilmelding til spisning:** Senest 8. august 2018 til [mangekamp@sak77.dk](mailto:mangekamp@sak77.dk)
- Kiosk:** I Skyttehuset er det muligt at købe sandwich, pølsehorn, frugt og lidt sødt.  
Der sælges også kaffe, te, vand, juice og sodavand.
- Spørgsmål:** Har du spørgsmål så skriv til [mangekamp@sak77.dk](mailto:mangekamp@sak77.dk)
- Parkering:** **Parkering ved Silkeborg Højskole, Platanvej 12, 8600 Silkeborg**

**Invitationen, startlister, tidsskema og resultater offentliggøres her:**

[www.SAK77.dk/mangekamp](http://www.SAK77.dk/mangekamp)



Parkeringsmuligheder ved Silkeborg Højskole og ved Skyttehuset ved atletikstadions nordøstlige indgang