

# Store DM inkl. ungsenior

## 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 ungsenior

**Klasser:** Ungsenior og senior M/K. Da ungsenior normalt afvikles ifm DMU, så er ungsenior-klassen kun for de rene U23-årgange (1988-1990), dog er stafetløb åben for yngre aktive ifølge B&U bestemmelserne (12.8.5). Tilmelder man sig som årgang 1988-1990, så deltager man automatisk i både ungsenior- og senior DM.

**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 2010 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](mailto: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 (for U23 dækker dette både U23 og senior!)  
195,- kr. pr. stafethold  
150,- kr. pr. øvelse ved unkladelse 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 ungsenior vil der dog blive afviklet 4x100m og 4x400m som ved et normalt DMU. Stafet DM annonceres særskilt på DAF's hjemmeside. Bemærk også, at ungsenior-pigerne ikke løber 5.000m, men kun 3.000m.

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

**Bemærkninger:** Angående afvikling af stævnet henvises der til forbundsmappen afsnit 13 på [www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk)

**Overnatninger:** Der henvises til følgende: [www.cabinn.com](http://www.cabinn.com), [www.hotel-ansgar.dk](http://www.hotel-ansgar.dk),  
[www.cityhostel.dk](http://www.cityhostel.dk) [www.scandichotels.com](http://www.scandichotels.com)

**Information:** OA/OGF: Stævneleder Flemming Hedeager  
E-mail: [hedeager@webspeed.dk](mailto:hedeager@webspeed.dk)  
Tlf: 6595 9132 Mobil: 2094 5479  
DAF: Competition manager Michael Bruun Jepsen  
E-mail: [michael@dansk-atletik.dk](mailto: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           |     |  |
|---------------|---------------------|-------|-------|------------------|-------|-----|----------------|-----|--|
| <b>LØRDAG</b> |                     |       |       |                  |       |     |                |     |  |
| 11.45         | 400m (K)            | Indl. | ( )   | Længdespring (M) | Kval. | ( ) |                |     |  |
| 12:00         | 400 m (M)           | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 12:30         |                     |       |       |                  |       |     | Hammerkast (M) | ( ) |  |
| 12:40         | 100 m (K)           | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 13:00         | 100 m (M)           | indl. | ( )   | 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)           | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 17:30         | 800 m (M)           | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 17:50         | 400 m hæk (K)       | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 18.05         | 400m hæk (M)        | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 18.20         | 4x100m (K U23)      | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 18.30         | 4x100m (M U23)      | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| <b>SØNDAG</b> |                     |       |       |                  |       |     |                |     |  |
| 11.00         | 100m hæk (K)        | Indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 11:20         | 110m hæk (M)        | indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 11:50         | 200m (K)            | indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 12:00         |                     |       |       |                  |       |     | Diskoskast (M) | ( ) |  |
| 12:10         | 200m (M)            | indl. | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 12.50         | 3.000m (K U23)      | Fin.  | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 13:00         |                     |       |       | Stangspring (M)  |       | ( ) |                |     |  |
| 13:10         | 5.000m (K)          |       | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 13:20         |                     |       |       |                  |       |     | Hammerkast (K) | ( ) |  |
| 13.40         | 400m hæk (K)        | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 13:55         | 400m hæk (M)        | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 14:10         | 800m (K)            | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 14:00         |                     |       |       | Højdespring (K)  |       | ( ) |                |     |  |
| 14:20         | 800m (M)            | Fin.  | ( )   |                  |       |     |                |     |  |
| 14:30         |                     |       |       | Trespring (M)    |       | ( ) | Kuglestød (K)  | ( ) |  |
| 14:50         | 100m hæk (K)        | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 15:00         |                     |       |       |                  |       |     | Spydkast (M)   | ( ) |  |
| 15:10         | 110m hæk (M)        | Fin   | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 15:30         | 5.000m (M)          | B     | (15>) |                  |       |     |                |     |  |
| 15:40         |                     |       |       | Længdespring (K) | Fin.  | ( ) |                |     |  |
| 16:00         | 5.000m (M)          | A     | (15)  |                  |       |     |                |     |  |
| 16:30         | 200m (K)            | Fin.  | (8)   |                  |       |     | Vægtkast (K)   | ( ) |  |
| 16.40         | 200m (M)            | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 16.50         | 4x400m (K U23)      | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 17.00         | 4x400m (M U23)      | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 17.10         | 1.000m st. (K)      | Fin.  | (8)   |                  |       |     |                |     |  |
| 17.20         | 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