



Eskilstuna Friidrott och Gillberga-Lista IF inbjuder till DM för seniorer, Junior-DM och Ungdoms-DM i Friidrott för Södermanland

22-23 augusti 2009 på Ekängens Friidrottsarena, Eskilstuna.

För första gången arrangeras Distriktsmästerskap i friidrott för Södermanland med alla ålderklasser från 12 år – seniorer. Vi hoppas att samtliga distriktets föreningar sluter upp och visar bredden av vår idrott.

Grenprogram lördag 22/8

Män 100m, 400m, 1500m, 3000m hinder, 110m häck, längd, höjd, spjut, slägga
P19(f.90-91) 100m, 400m, 1500m, 110m häck, längd, höjd, spjut, slägga
P17(f.92-93) 100m, 400m, 1500m, 110m häck, längd, höjd, spjut, slägga
P15(f.-94) 100m, 800m, 100m häck, 4x100m, längd, höjd, spjut, slägga
P14(f.-95) 100m, 800m, 100m häck, 4x100m, längd, höjd, spjut, slägga
P13(f.-96) 80m, 600m, 4x80m, längd zon, höjd, kula, spjut
P12(f.-97) 80m, 600m, 4x80m, längd zon, höjd, kula, spjut

Kvinnor 100m, 400m, 1500m, 100m häck, tresteg, stav, kula, diskus
F19(f.90-91) 100m, 400m, 1500m, 100m häck, tresteg, stav, kula, diskus
F17(f.92-93) 100m, 400m, 1500m, 100m häck, tresteg, stav, kula, diskus
F15(f.-94) 100m, 800m, 80m häck, 4x100m, tresteg, stav, kula, diskus
F14(f.-95) 100m, 800m, 80m häck, 4x100m, tresteg, stav, kula, diskus
F13(f.-96) 80m, 600m, 4x80m, längd zon, höjd, kula, spjut
F12(f.-97) 80 m, 600m, 4x80m, längd zon, höjd, kula, spjut

Grenprogram söndag 23/8

Män 200m, 800m, 400m häck, tresteg, stav, kula, diskus
P19(f.90-91) 200m, 800m, 300m häck, tresteg, stav, kula, diskus
P17(f.92-93) 200m, 800m, 300m häck, tresteg, stav, kula, diskus
P15(f.-94) 300m, 300m häck, 2000m, tresteg, stav, kula, diskus
P14(f.-95) 300m, 300m häck, 2000m, tresteg, stav, kula, diskus
P13(f.-96) 200m, 60m häck, 1500m, tresteg zon, stav, diskus, slägga
P12(f.-97) 200m, 60m häck, 1500m, tresteg zon, stav, diskus, slägga

Kvinnor 200m, 800m, 400m häck, längd, höjd, spjut, slägga
F19(f.90-91) 200m, 800m, 400m häck, längd, höjd, spjut, slägga
F17(f.92-93) 200m, 800m, 300m häck, längd, höjd, spjut, slägga
F15(f.-94) 300m, 300m häck, 2000m, längd, höjd, spjut, slägga
F14(f.-95) 300m, 300m häck, 2000m, längd, höjd, spjut, slägga
F13(f.-96) 200m, 60m häck, 1500m, tresteg zon, stav, diskus, slägga
F12(f.-97) 200m, 60m häck, 1500m, tresteg zon, stav, diskus, slägga

Speciella regler för 12, 13, 14 och 15 år

Tävlingarna genomförs i separata klasser under förutsättning att det är minst 3 deltagare i vardera klass. Annars blir det gemensam klass för 12-13 år och 14-15 år.

(16 -åringarna tävlar som tidigare i 17 årsklassen och 18 -åringarna i 19 årsklassen).

Uttagning till Svealandsmästerskapen för 13 o 14 åringar

Åldersklasserna 13 och 14 år är samtidigt uttagning till NordeaMästerskapen för Svealands som avgörs i Uppsala den 12-13 september. **Den som inte deltagit vid DM får inte tävla på NordeaMästerskapen.**

Anmälan

Anmälan skall vara oss tillhanda senast fredagen den 14 augusti på friidrottsdm@glif.nu

Telefon: Bengt Olof "Eskil" Eskilsson 016-122718 (dag och kvällstid) eller Fredrik Granström 016-515154 (kvällstid).

Startavgifter

Startavgiften är 40:-/gren. Avgiften faktureras klubbarna efter tävlingarna. Efteranmälan kan göras på tävlingsdagen senast 1 timme före start för 55.-/gren.

Tider

Första start preliminärt kl 10.00 båda dagarna.

Tidsprogram , PM och preliminära startlistor finns på www.glif.se samt www.eskilstunafriidrott.se onsdag 19 augusti.

Alla blir vi hungriga!

Försäljning av hamburgare, korv, läsk, kaffe, frukt mm kommer att finnas under båda tävlingsdagarna.

Välkommen till Ekängens Friidrottsarena

Eskilstuna Friidrott och Gillberga-Lista IF i samverkan