



## PRAKTISK INFO

### DM HOLD INDLEDENDE UNGDOM OG JUNIOR 2018

- Sekretariat:** Sekretariatet er placeret øverst på hovedtribunen i glasburet
- Holdændringer:** Meldes i sekretariatet senest 1 time før stævnestart skriftligt.  
Meld dem dog gerne så tidligt som muligt inden lørdag den 26/5 til [steen@mars-net.dk](mailto:steen@mars-net.dk)
- Startnumre:** Der er ingen startnumre til dette stævne
- Indvejning af redskaber:** Indvejning er placeres ved siden af hovedtribunen bag mållinien og kan finde sted søndag helst inden kl. 10.00
- Start-/resultatlist:** Bliver placeret på væggen foran sekretariatet på Tribunen.  
Listerne kan også ses online på: [imars.dk](http://imars.dk)
- Opvarmning:** Opvarmningen foregår på vores mini stadion, i Fælledparken eller under hovedtribunen.
- Længde/trespring:** Vi springer fra den bane, hvor der er størst chance for medvind (vinden kan dog være drilsk på Østerbro Stadion)  
D12-15 og P12-15 har 4 forsøg  
D16-19 og P16-19 har 6 forsøg
- Kast:** Hammerkast foregår i kastegården  
Alt andet kast foregår på stadion  
D12-15 og P12-15 har 4 forsøg  
D16-19 og P16-19 har 6 forsøg

- Højdespring: Højdespring foregår i svinget ved siden af kasteburet.
- Springhøjder: **Højde:**  
P12-15: Valgfri starthøjde 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – 1,41- 1,44 osv med 3 cm  
P16-19: Valgfri starthøjde 1,30- 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 - 1,54 osv med 3 cm  
D12-15: Valgfri starthøjde 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – 1,61 osv med 3 cm  
D16-19: Valgfri starthøjde 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 - 1,71 osv med 3 cm
- Stang:**  
P12-15: Valgfri starthøjde 2,00 - 2,20 - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 osv med 10 cm  
P16-19: Valgfri starthøjde 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,90 - 3,00 osv med 10 cm  
D12-15: Valgfri starthøjde 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,90 - 3,00 osv med 10 cm  
D16-19: Valgfri starthøjde 2,60 - 2,80 - 3,00 - 3,20 - 3,31 - 3,40 osv med 10 cm
- Parkering: Det er gratis at holde på Østerbro om søndagen.
- Toiletter/omklædning: Omklædning foregår i Idrætshuset, hvor der også findes toiletter. Toiletter findes også ved KIF's klubhus og for enden af tribunen (bag målstregen).
- Ophold på inderkredsen: Det er kun deltagere, dommere og officielle fotografer, der må opholde sig på inderkredsen. Der vil blive lavet trænerområde til længde- og trespring på græsset.
- Kiosk og salg: I kiosken ved KIF's klubhus (ved 300m/1500 m start) vil der være mulighed for køb af varme og kolde drikke, sandwich og pastasalat samt lidt til den søde tand.  
Kiosken er åben fra kl. 10 til 17
- Andet: Hvis du har spørgsmål, så kontakt Charlotte Beiter Bomme på 2127 0748 eller stævneleder Johnni Ernst på 2670 8396