



## Sparta & Dansk Atletik

### Danske mesterskaber i mangekamp 2021 den 21. august – 22. august på Østerbro stadion.

Sparta AL og Dansk Atletik Forbund indbyder til de danske mesterskaber i mangekamp.

- Starttidspunkt:** Lørdag den 21. august klokken 11:00  
Søndag den 22. august klokken 10:00
- Aldersgrupper:** Ungdom (fra 14-15 år og op), seniorer og masters.  
  
For at skabe et godt miljø for mangekamp, så udbyder vi også mangekamp for 10-11 år (søndag) og 12-13 år (lørdag).  
Disse mangekampe indgår dog ikke i DM.
- Øvelser:**  
**DM Mangekamp**  
7-kamp: 80/100 hæk, højde, kugle, 200m, længde, spyd, 800 m  
9-kamp: 100 hæk,  
10 kamp: 100m, længde, kugle, højde, 400m, 110 m hæk, diskos, stang, spyd, 1500m  
**Udenfor DM**  
Søndag: 3-kamp (1 løb(60/1000)–1 spring(længde/højde)–1 kast(kugle/bold)) for 10-11 år  
Lørdag. 5-kamp (60H/80H-kugle–længde–spyd–600 m) for 12-13 år
- Stævneinformation:** Kan findes på [dansk-atletik.dk](http://dansk-atletik.dk), Ungdomsbestemmelserne samt på Spartas hjemmeside [atletik.sparta.dk](http://atletik.sparta.dk)
- Tilmeldinger:** Senest **tirsdag den 11. august** til [spartastaevnetilmelding@sparta.dk](mailto:spartastaevnetilmelding@sparta.dk)  
Tilmeldingen skal indeholde:  
Navn, Fødselsår, Klasse, Disciplin, PR og Årsbedste (så vi kan seede i løbene).
- Startpenge:** **DAFs satser:**  
Ungdom: 14-15, 16-17, 18-19 og 20-22 årige: kr. 150,-  
Ungdom: 10-11 og 12-13 år: kr. 100,-  
Seniorer og masters: kr. 225,-  
Pr. udeblevne dommerligt: kr. 500,-
- Efteranmeldelse:** Senest 72 timer før start (onsdag den 18. august kl. 11.00)  
**Efteranmeldelse koster:**  
2 x startgebyr.
- Start-/resultatlist:** Listerne kan løbende ses på App'en Roster
- Overnatning:** Kan tilbyde – kontakt [charlotte@sparta.dk](mailto:charlotte@sparta.dk).
- Bespising:** Vi tilbyder frokost samt aftensmad i Sparta.  
Pris for frokost pr. person kr. 60,-  
Pris for aftensmad pr. person kr. 80,-
- Hotel / Vandrehjem:** Vi kan anbefale følgende overnatningssteder:  
Hotel Østerport  
Danhostel City
- Kiosk:** Vi kan tilbyde både sunde frokostretter og også lidt til den søde tand fra vores kiosk - beliggende lige ved indgangen til stadion.

**Spørgsmål:**

Spørgsmål kan rettes til:

Charlotte Beiter Bomme på [Charlotte@sparta.dk](mailto:Charlotte@sparta.dk)