



Öppna

Mångkamp DM Norra Norrland

17-18 Augusti 2024

Boden Friidrott, samt sponsorer hälsar alla deltagare, ledare och åskådare välkommen till Björknäsullen i Boden och spännande mångkampstävlingar.

- Arena:** Björknäsullen har 6 banor runt om och 8 banor på upploppet. Beläggningen är lagd 2023.
- Anmälan:** Sker via easyrecord <https://www.easyrecord.se/entry?5twCpp> sista dag för anmälan är 12 augusti. Efteranmälningar sker i mån av plats mot högre avgift.
- Hemsida:** På vår hemsida www.laget.se/BodenFriidrott/ kommer det att finnas fortlöpande information om Boden Multimani samt Mångkamp DM.
- Avgift:** Femkamp 250 kr, Sexkamp 300 kr, Sjukamp 350 kr, Åttakamp 400 kr, Tiokamp 450 kr, Efteranmälan sker på plats. För efteranmälningar tillkommer 200 kr/mångkamp. Utländska föreningar betalar kontant på plats.
- Övrigt:** Upplysningar lämnas av: Nils Pettersson bfi.ordforande@gmail.com alt. tel. 072-703 8688
- Tävlingsledare:** Nils Pettersson
- Priser:** Priser till de 3 främsta i varje gren.
- Boende:** Vid intresse kan boende på hårt underlag i anknytning till Björknäsullen arrangeras. Skicka intresseanmälan till bfi.ordforande@gmail.com
- Multilegends:** Denna tävling är en del av Multilegends tour. Mer information om vad det innebär finns här: www.friidrott.se/tavling-landslag/elit-landslag/prestationscentrum/mangkamp/mangkampstour/





Första start lördag 17 augusti kl. 14.00, söndag 18 augusti kl. 10.00

MS, M22	Lördag: Söndag:	Tiokamp (100m, längd, kula, höjd, 400m) (110mh, diskus, stav, spjut, 1500m)
KS, K22	Lördag: Söndag:	Sjukamp (100mh, höjd, kula, 200m) (längd, spjut, 800m)
P19 (05-06)	Lördag: Söndag:	Tiokamp (100m, längd, kula, höjd, 400m) (110mh, diskus, stav, spjut, 1500m)
F19 (05-06)	Lördag: Söndag:	Sjukamp (100mh, höjd, kula, 200m) (längd, spjut, 800m)
P16/P17 (07-08)	Lördag: Söndag:	Tiokamp (100m, längd, kula, höjd, 400m) (110mh, diskus, stav, spjut, 1500m)
F16/F17 (07-08)	Lördag: Söndag:	Sjukamp (100mh, höjd, kula, 200m) (längd, spjut, 800m)
P15/P14 (09-10)	Lördag: Söndag:	Åttakamp (80mh, diskus, stav, spjut) (längd, kula, höjd, 1000m)
F15/F14 (09-10)	Lördag: Söndag:	Sexkamp, (80mh, höjd, kula) (längd, spjut, 600m)
P13/P12 (11-12)	Söndag:	Femkamp (60mh, längd, spjut, höjd, 600m)
F13/F12 (11-12)	Söndag:	Femkamp (60mh, höjd, spjut, längd, 600m)

Tävlingsklasserna är åldersbundna förutom seniorklassens grenar som är öppen för samtliga.





PM

- Avprickning:** Avprickning 60 min före mångkampens starttid och sedan kontinuerlig avprickning i samband med upprop vid grenstarterna.
- Efteranmälan:** Genomförs i sekretariatet senast 60 min före mångkampens start i mån av plats samt mot högre avgift.
- Uppvärmning:** Kan ske på borte sidan av tävlingsbanan (dock ej då löpningar över 200m genomförs) samt på gräsytor runt arenan. Ej på innerplan m.h.t. kastgrenarna. Ta hänsyn till de tävlande!
- Nummerlapp:** Hämtas i tävlingssekretariatet högst upp på läktaren. Nummerlapp skall användas av samtliga deltagare.
- Omklädningsrum/toalett:** Under läktaren.
- Poäng:** Poängtabeller enligt SFIFs regler kommer att användas.
- Tider:** Tävligen börjar 14:00 på lördag och 10:00 på söndag
- Teknikgrenar:** 3 försök i alla teknikgrenarna förutom höjdhopp och stavhopp.
- Prisutdelning:** Var observant på upprop till prisutdelningen som vi försöker genomföra så snart som möjligt efter avslutad mångkamp.
- Tävlingsregler:** Om ej annat meddelats gäller SFIF regler för mångkamp.

