

**Dalarnas Friidrottsförbund Hälsar Er välkomna till**

# **FEMKAMPs-SM**

## **FÖR VETERANER**

**Söndag 21 september 2008 på Prästholmens Idrottsplats i Mora med start kl 09.00**

**Klasser/grenar:**

**M vet – längd, spjut, 200m, diskus, 1500m**

**K vet – kort häck, höjd, kula, längd, 800m**

**Veteraner klassindelas från M/K 35 och uppåt i 5-års intervaller**

**Samma redskapsbestämmelser som vid tävling i enskilda grenar.**

**Manuell** tidtagning.

**Anmälan: senast 12/9 till Dalarnas Friidrottsförbund, Erik-Åke Tranberg, Linnévägen 23 B, 791 32 FALUN**

**Tel. 023-16387 eller**

**e-post:tranberg@telia.com**

**Anmälningsavgift: 150:-/person insättes på bankgiro 5100-7912 till Dalarnas Friidrottsförbund i god tid före tävlingen**

**Efteranmälan: om tävlingstekniskt möjligt, mot kontant betalning 300:- senast 1 tim före tävlingarnas början**

**Upplysningar: Erik-Åke Tranberg, Dalarnas Friidrottsförbund Tel. 023-16387**

**Logitips: Turistbyrån i Mora 0250 – 592020**

**Moraparken (200 m från IP) 0250-27600**

## PM VSM i Femkamp Mora 21 september 2008

- Tidsprogram:** Start kl. 09.00 med Längdhopp. Övriga grenar startar cirka 30 minuter efter föregående gren.
- Nummerlapp:** Hämtas på tävlingskansliet på idrottsplatsen. Bärs på bröstet.
- Omklädning:** Prästholmens IP
- Tävlingsdräkt:** Reglementsenlig tävlingsdräkt ska användas.
- Uppvärmning:** Innanför idrottsplatsområdet.
- Avprickning:** Senast 30 minuter före start.
- Efteranmälan:** I mån av plats mot 300 kronor kontant senast 1 timme före start.
- Inlämning redskap:** Egna redskap som tävlande vill använda i tävlingen lämnas för invägning senast 2 timmar före resp grenstart till tävlingsledningen. OBS Inlämnat redskap får användas även av övriga deltagare.
- Upprop:** Cirka 10 minuter före grenstart vid resp startplats.
- Teknikgrenar:** Alla har 3 försök.
- Protest:** Skriftlig protest till tävlingsjuryn lämnas till tävlingsledaren senast 30 minuter efter avslutad gren. Avgiften 300 kr erläggs kontant och återfås om protesten godtas.
- Resultat:** Läggs ut på DFF´s hemsida [www.dalafriidrott.org](http://www.dalafriidrott.org)
- Prisutdelning:** Efter avslutad tävling på idrottsplatsen.
- Tåg och buss:** Tåg med avstigning Morastrand. Buss Linje 70.
- Bilväg:** Vasagatan med avfart mot Prästholmen.
- Parkering:** Vid idrottsplatsen.
- Logi:** Hotell Moraparken och Campingen på Prästholmen.