

IFK Umeå inbjuder till: Umeå Öppna Kommunmästerskap och UDM 2 Campus Arena lördag 15 september kl 10.00-15.00



(slägga startar 10.00 för övriga grenar gäller 11.00)

GRENPROGRAM MÅNGKAMP

F/P 10-11 3 kamp: 60m, längd, kula
F/P 9 2 kamp: 60m, längd
F/P 7-8 2 kamp: 60m, längd

I längdhoppet gäller 3 hopp för deltagarna i mångkampen.
Sammanlagd placeringspoäng gäller för totalresultatet i mångkamp.
Om man enbart vill tävla i någon/några av grenarna så går det givetvis bra.

GRENPROGRAM ÖVRIGA KLASSER

M/K: 100 m, 400 m, 5000 m*, längd, tresteg, höjd, slägga, spjut
P/F17: 100m, 400m, 1500m, 110m häck (P) 100 m häck (F) , 2000m hinder (P),
1500m hinder (F)
tresteg, höjd, slägga, spjut
P/F15: 100m, 800m, 100m häck (P), 80 m häck (F) 1500m hinder,
tresteg, höjd, slägga, spjut
P/F13 80m, 1500m, 60m häck, tresteg, höjd, slägga, spjut.

13 – 17-årsklasserna utgör UDM för Västerbotten

5000 meter ingår i Västerbottens GP i långlöpning

ANMÄLAN

Ange årsbästatider för eventuell seedning. **Anmälan skall vara inne senast söndag den 9:e september** . Anmälan görs via ett anmälningsskema för "Umeå Öppna" som ligger på vår hemsida: www.ifkumea.com/friidrott . Observera att formuläret stängs ner när anmälningstiden har gått ut.

UPPLYSNINGAR

Hans Nilsson: hans.nilsson65@gmail.com
Erland Jonsson. erland.jonsson@umea.se

ANMÄLNINGSAVGIFT

40 kr per gren gäller för deltagare i UDM. 40 kr i deltagaravgift gäller för mångkampen. För seniorer gäller 70 kr per gren.

Anmälningssavgiften faktureras i efterhand till deltagande föreningar.

Efteranmälan i mån av plats: 70:- kr för ungdomar. 100:- kr för M och K (betalas kontant).

Deltagarplakett till samtliga. 1-2-3 i UDM tilldelas DM-plaketter.

Avprickning i löpgrenarna senast 40 min före grenstart.

VÄLKOMNA !

Folksam

UMEÅ. VILL MER.