

# IUDM/IJDM/IDM/IVDM UPPLAND

## 26-27 JANUARI, 2019

Upplands Friidrottsförbund hälsar uppländska ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner hjärtligt välkomna till IFU Arena för IUDM/IJDM/IDM/IVDM-tävlingar. Junior, senior och veteranklasserna är öppna för tävlande även utanför Uppland, dock delas endast DM medaljer ut till upplänningar, inga andra priser. Ungdomsklasser endast Uppland.



**Datum:** lördag 26/1 och söndag 27/1. Första start ca 9.30 båda dagarna.

**Plats:** IFU Arena, Uppsala

**Klasser och grenprogram:**

	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>P 11 (08)</b>	5-kamp (60m, höjd, längd, kula, 600m)	
<b>F 11 (08)</b>		5-kamp (60m, höjd, längd, kula, 600m)
<b>P/F 12 (07)</b>	60m, 800m, stav, längd	200m, 60mh, höjd, tresteg, kula
<b>P/F 13 (06)</b>	60m, 800m, stav, längd	200m, 60mh, höjd, tresteg, kula
<b>P/F 15 (04-05)</b>	60m, 1000m, höjd, tresteg, kula	200m, 60mh, stav, längd, vikt
<b>P/F 17 (02-03)</b>	60m, 1500m, höjd, tresteg, kula	400m, 60mh, stav, längd, vikt
<b>P/F 19 (00-01)</b>	60m, 1500m, höjd, tresteg, kula	400m, 60mh, stav, längd, vikt
<b>MS/KS</b>	60m, 400m, 1500m, höjd, tresteg, kula	200m, 800m, 3000m, 60mh, stav, längd, vikt
<b>MVet/KVet</b>	60m, 400m, 1500m, höjd, tresteg, kula	200m, 800m, 3000m, 60mh, stav, längd, vikt

**P/F11** deltar i en mångkamp, dvs ej DM, där vi delar ut medaljer till alla. 3 försök i längd och kula och endast tider på 60m och 600m.

**OBS åldersbundna klasser förutom i seniorklasserna.** I 5-kampen deltar enbart barn födda 2008, yngre aktiva är välkomna kommande år.

**Anmälan:** Senast 18/1 via [www.friidrottsanmalan.se](http://www.friidrottsanmalan.se)

**Anmälningavgift:** 60kr för mångkampen P/F11, 40kr/grenstart för P/F13-19, 60kr/grenstart för seniorer och veteraner. Faktureras av UFIF till resp. klubb i efterhand.

**Efteranmälan:** I mån av plats mot dubbel avgift senast en timme innan grenstart och endast i grenar och klasser där anmälda redan finns. Vid stort antal deltagare el. fulla heat kan efteranmälan stängas.

**Lunch:** Lunch och fika kan köpas på IFU Arena som erbjuder dagens rätt mm.

**Frågor:** Kan ställas till Silke Tindreback, Upplands Friidrottsförbund, [silke.tindreback@sweco.se](mailto:silke.tindreback@sweco.se)

Tidsprogram och PM kommer att finnas tillgängligt på Upplands Friidrottsförbunds hemsida ([www.upplandsfriidrott.se](http://www.upplandsfriidrott.se)) i början av vecka 4.



Varmt välkomna till IFU Arena på fullspäckade DM-tävlingar!



# **DM är ett samarrangemang, dvs samtliga uppländska klubbar hjälps åt att genomföra tävlingarna genom att ansvara för stationer enligt nedan:**

**Fetstilt = ansvarig klubb**

Tävlingsledning: UFIF

Sekretariat & tidtagning: **Uppsala IF** + UFIF

Löpningar inkl starters: **Uppsala IF** + Uppsala LK, Roslagens LK & Mantra Sport

Höjd 1: **IFK Märsta**

Höjd 2: **Bålsta IK**

Stav: **Östhammars FI**

Längd/Tresteg 1: **Alunda SK**

Längd/Tresteg 2: **Rånäs 4H**

Kula/Vikt: **Enköpings AI** + Tierps IF

Funktionärspool: Samtliga övriga uppländska klubbar med anmälda deltagare, minst 1 funktionär/klubb och dag.

Klubbarna bemannar respektive gren och tar det fulla ansvaret för grenen, från förberedelse/framplockning över genomförandet till undanplockning. Varje gren bemannas med en grenledare, en sekreterare samt med övriga funktionärer i grenen. Hur ansvar och uppdelning fördelas är upp till respektive klubb att lösa internt.

**Alla klubbar ska mail huvudansvarigs namn och telefonnummer (lö resp sö) senast 19/1 till [silke.tindreback@sweco.se](mailto:silke.tindreback@sweco.se).**

**OBS! Gäller även klubbar i funktionärspoolen.**