

GÄSTRIKLANDS FIF OCH GEFLE IF INBJUDER TILL 2020 ÅRS DM OCH UDM

”I SKUGGAN AV CORONA”

Med den pandemi som drabbat oss ännu högst aktiv är det ingen lätt uppgift att organisera idrott och att arrangera tävlingar. I synnerhet friidrott med stora startfält och många funktionärer hamnar lätt i riskzonen för ”50-personersregeln”.

Vi provar därför ett nytt upplägg för våra UDM- och DM-kvällar. Huvudpunkterna är dessa.

*Fler tävlingar men med färre grenar per tävling.

*UDM och DM (senior) kör ihop där det går (undantag är vissa häck- och hinderlopp).

*Vi behöver inte stänga arenan mer än nödvändigt och man kommer att till stor del kunna träna parallellt med DM.

*Vi vänder oss just nu till aktiva 14 år och äldre (födda 2006 och tidigare). Det blir för många personer på arenan om vi inkluderar 13 år och yngre. (Vi återkommer med info för de yngre). Seniorsklasserna är f ö helt öppna utom på 5000 m och i hinder.

Tävlingsklasser: Män/Kvinnor Seniorer. P/F 19 (2001-2002), P/F 17 (2003-2004), P/F 15 (2005-2006)

DAGS- OCH TIDSPROGRAM

DM 1 – MÅNDAG 15 JUNI

18.00	P/F 15 80 m
18.15	P/F 17-MS/KS 100 m
18.40	Alla klasser Diskus (ev två ringar)
19.20	P/F 15-17 300 m Häck
19.35	P/F 19 – MS/KS 400 m Häck

DM 2 – ONSDAG 17 JUNI

18.00	P/F 15 80 m Häck
18.15	F17-KS 100 m Häck
18.30	P17-MS 110 m Häck
18.50	Alla klasser Höjd
19.05	MS-KS 5000 m

DM 3 – ONSDAG 24 JUNI

18.00	Alla klasser Längd (2 gropar)
19.00	P/F 15 300 m
19.10	P/F 17 – MS/KS 400 m

DM 4 – TORSDAG 25 JUNI

18.00 Alla klasser Stav
18.40 Alla klasser Kula (ev två ringar)
19.00 Alla klasser 1500 m

DM 5 – MÅNDAG 29 JUNI

18.00 Alla klasser 200 m
18.30 Alla klasser Slägga (Kastplanen)

DM 6 – TORSDAG 2 JULI

18.00 Alla klasser Spjut
19.00 Alla klasser 800 m

DM 7 – TISDAG 7 JULI

18.00 Alla klasser Tresteg
18.30 P15-F15-F17-KS 1500-3000 m Hinder
19.00 P17-P19-MS 2000-3000 m Hinder

Anmälningar skall vara arrangörerna tillhanda senast dagen före respektive tävling via e-post: "mats.akerlind@gefleif.se" eller via sms 070-7732977.

Anmälningsavgiften 50:-/start debiteras i efterhand. Efteranmälan på plats 75:-/start.

FUNKTIONÄRER: Behövs och är det säkraste sättet att få se tävlingen med hänsyn till 50-gränsen.

Upplysningar: Mats Åkerlind 070-7732977

VÄLKOMNA!

P.S: Passa på att köra en tiokamp / sjukamp. Vi räknar ut din totalpoäng!