



## Indbydelse til Distriktsmatch 22. august 2010 i Vejen

DAF's Børne- og Ungdomsudvalg og Vejen Atletikforening har fornøjelsen at indbyde til Distriktsmatch 2010 for Skåne, Småland, Østdanmark og Vestdanmark.

Stævnet afvikles på Vejen Atletikstadion ved Vejen Idrætscenter.

Der er overnatning i sale samt bespisning i Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen  
Medbring derfor sovepose, liggeunder lag m.v.

Vejen Atletikstadion ligger i tilknytning til Vejen Idrætscenter.

Der vil være følgende øvelser:

### **Drenge:**

**Løb:** 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, 110 m hæk (91,4 cm, 13,72/9,14), 400 m hæk (84,0 cm), 1000 m stafet

**Spring:** Længde, højde, trespring

**Kast:** Kugle (5 kg), diskos (1,5 kg), spyd (700 g), hammer (5 kg)

### **Piger:**

**Løb:** 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, 100 m hæk (76,2 cm, 13,00/8,50), 400 m hæk (76,2 cm), 1000 m stafet

**Spring:** Længde, højde, trespring

**Kast:** Kugle (4 kg), diskos (1 kg), spyd (600 g), hammer (4 kg)

Der vil være 6 forsøg i alle tekniske discipliner

Tidsskema fremsendes senere, men stævnet vil starte kl. 11.00

Holdopstilling bedes være os i hænde senest mandag den 9. august 2010 og sendes til:  
lindved.vejen@mail.tele.dk

Vejen, den 20. juli 2010

Helle Lindved  
Torps Allé 25  
6600 Vejen  
tlf. 75 36 24 52 / 40 70 68 73  
mail: lindved.vejen@mail.tele.dk



Distriktsmatch 17år  
i Vejle, Danmark  
Söndag 22 aug 2010



# Distriktsmatch 22. august 2010 på Vejen atletikstadion

## Tidsskema

Version: 14/8 kl. 23

Tid	Piger/flickor	Drenge/pojkar
12.00		Hammer
12.30	400 m hæk	Længde
12.45	Spyd	400 m hæk
13.00	100 m	
13.15		Kugle, 100 m
13.30	Hammer, Længde, 800 m	
13.45		Højde, 800 m
14.00		
14.15	100 m hæk	Spyd
14.30		110 m hæk
14.45	Højde, Kugle	
15.00	400 m	Diskos, Trespring
15.15		400 m
15.30	3000 m	
15.45	Diskos, Trespring	3000 m
16.00		
16.15		
16.30		1000 m stafet
16.45	1000 m stafet	

Der løbes i to heat i alle løbeøvelser til og med 800 m.

3000 m løbes i et heat.

I alle kast og flade spring gives seks forsøg/deltager.

Da hammer, diskos og spyd foregår på samme græs skal igangværende øvelse være afsluttet inden næste øvelse kan begynde.

Deltagere skal være klar ved øvelsesstedet 15 minutter før planlagt starttidspunkt for hver øvelse.

Bemærk i øvrigt: Af sikkerhedshensyn afvikles hammerkast for drenge før øvrige øvelser.