

Udendørsstævner forår, sommer & eftersommer 2016

Du har mulighed for at deltage i mange stævner i løbet af udendørssæsonen sammen med BAC. Nedenfor kan du se hvilke stævner der er tale om.

På grund af det store antal stævner vil der være stævner BAC prioriterer højere end andre og hvor der vil være mange deltagere og stor træner tilslutning.

Ved andre stævner vil der omvendt være dig selv der skal betale, hvis du vil deltage, og trænerne får ikke dækket transport/mad ved disse stævner.

Generelt om stævner

Du tilmelder dig til et stævne via hjemmesiden her: <http://www.bagsvaerd-atletik.dk> Du kan altid ringe til din træner eller Anne Line (2924 0780), hvis du har spørgsmål.

Du bør *altid* tale med din træner om planer for stævner samt hvilke discipliner du bør stille op i.

Den aldersgruppe du stiller op i bestemmes af det år du er født i, ikke af hvor mange år du er, når du stiller op.

Ungdomsaldergrupperne er inddelt på følgende måde:

- >6 = født 2011 eller tidligere,
- 6/7 år = 2010-2009, 8/9 år = 2008-2007, 10/11 år = 2006-2005, 12/13 år = 2004-2003,
- 14/15 år = 2002-2001, 16/17 år = 2000-1999, 18/19 = 1998-1997 ('Junior') og 20-22 = 1996-1995 ('Ungsenior').

I det følgende står der flere steder "60/80mh", "80/100mh" og "100/110mh". Det betyder at pigerne i den pågældende aldersgruppe løber 60m, 80m hhv. 100m hæk, mens drengene i samme gruppe løber 80m, 100m hhv. 110m hæk. Tilsvarende betyder "800m/1500m" at pigerne løber 800m mens drengene løber 1500m.

Ved tilmelding til stævnerne **skal** du indtaste,

- Hvilket år, du er født
- Hvilke discipliner du vil stille op i
- Hvad din personlige rekord er i disciplinen, findes her: <http://www.bagsvaerd-atletik.dk/resultat.php> eller hvis du er over 12 så her: www.statletik.dk under profil (skriv navn og søg).
- Og så er det en god ide at skrive om dine forældre kan køre dig selv og evt. andre, eller om du selv mangler kørelejlighed, for så kan du sikkert køre med en af de andre.

Når BAC betaler startgebyret for de discipliner du deltager i er det max. 3 - 4 pr. stævne (3 ved endags stævner, 4 ved todages). Vil du deltage i flere discipliner, skal du selv betale startgebyret for disse ekstra discipliner (normalt kr. 50-70 pr. disciplin).

BAC tilmelder samlet på sidste tilmeldingsdag og er så bundet af din tilmelding. Melder du afbud senere end sidste tilmeldingsfrist, bliver BAC alligevel opkrævet startgebyr for din tilmelding, uanset årsagen. **Reglen i BAC er derfor, at du selv skal betale startgebyr, hvis du melder fra for sent og uden gyldig grund (sygdom tæller som gyldig grund).**

TJANSER!

Når en klub tilmelder deltagere til et stævne, bliver klubben tildelt dommer-/hjælpetjanser i forhold til antallet af tilmeldte starter, dvs. mange starter = mange hjælpetimer.

Klubben forventer derfor, at din mor eller far tager en tjans fx med aflæsning af en vindmåler, med opmåling af et spring eller et kast eller med oprykning af højdespringsoverliggeren. Ingen af disse opgaver kræver en særlig eller lang atletikerfaring, og vi skal nok instruere dem der ikke har prøvet det før.

Der er mulighed for at få uddannelse til stævnehjælper, hvis din far/mor har lyst til det. Der kommer et kursus for alle forældre og andre interesserede senere i år.

OBS at der ved de fleste stævner er straf gebyr ved for sen tilmelding. Hvis du tilmelder dig for sent til disse stævner vil du selv skulle betale strafgebyret.

Hvis du vil se flere informationer om de følgende stævner, eller finde oplysninger om stævner som BAC ikke laver klubbetur til i år, så kig på DAF's hjemmeside www.dansk-atletik.dk (kig under kalenderen).

BAC – Datooversigt Udestævner 2016

OBS! Se stævnefolder for uddybende info om discipliner, tilmelding, gebyrer, trænerdeltagelse ved stævner mm.

Dato	Sted	Stævne	Aldersgruppe	Betaling og trænere
16. april	Skovlunde	ØST Mesterskab, Ungdom Landevej	10-19 årige	BAC betaler
30. april	Glostrup	Glostrup Games	Op til 19 år	EGENBETALING
3. maj	Ballerup	BAK-BAC klubstævne	8-13 årige	Gratis + træner
7. – 8. maj	Tårnby	Tårnby Games Åbningsstævne	4 år - senior	BAC betaler + trænere
12. maj	Østerbro	UP 1	5-17 årige	Gratis + træner
14.-15.el16. maj	?	ØST Mesterskab Manglekamp		BAC betaler + trænere
18. maj	Ballerup	Jubilæumsstævne	14+	EGENBETALING
19. maj	Herlufsholm	UP 2	5-17 årige	Gratis – ingen træner
21. maj	?	DT Indledende	Fra 2002	Udtages - BAC betaler
23. maj	Bagsværd	UP 3 (ingen el-tid)	5-17 årige	Gratis + træner
26. maj	Roskilde	UP 4	5-17 årige	Gratis + træner
28. maj	Maribo	ØST Mesterskab Kastemanglekamp	12 – 19 årige	BAC betaler
29. maj		DM hold Ungdom, indledende runde (øst)	12-15 år 16-19 år	Udtages – BAC betaler
31. maj	Bagsværd	BAC-FIF klubstævne	8-13 årige	Gratis + træner
2. juni	Bagsværd	Baneturnering	12+	BAC Betaler
4. – 5. juni	Frederiksberg	Eurotrack	Op til 19 år	-11 år egenbetaling 12+ BAC betaler+ trænere
6. juni	Maribo	UP 5	6-19 årige	Gratis – ingen træner
11. – 12. juni	Hvidovre	Copenhagen Open	7 - senior	BAC betaler, + trænere
14. juni	Holbæk	UP 6	?	Gratis – ingen træner
18. – 19. juni	Ballerup	Øst-ude Mesterskab for ungdom,	10+	BAC betaler - + trænere
1.-3. juli	Göteborg	Världsongdomsspelen	2003 og ældre	EGENBETALING, fællestur dækkes 2 trænere.
SOMMERFERIE				
13. august	Snekkersten	Kronborg Games, incl. stafetter	?	BAC betaler + trænere
20. – 21. august	Østerbro	DM Manglekamp	14+	BAC betaler
20. – 21. august	Østerbro	Sparta Copenhagen Games		-11 år egenbetaling, 12+ BAC betaler + trænere
22. august	Maribo	UP 7	6-19 årige	Gratis – ingen træner
25. august	Frederiksberg	UP 8	5-17 årige	Gratis + træner
25. august		Gullfoss Fødselsdagsstævne		EGENBETALING
27. – 28. august	Århus	DM-ude Senior (Store DM)	2000 og ældre	BAC betaler + trænere
31. august	Ballerup	BAK-BAC-FIF Klubstævne finale	8-13 årige	Gratis + træner
3.- 4. september	Østerbro	DMU - ungdom og Junior	2002 og ældre	DAF-ranglistekrav
9. september	Amager	UP 9	5-17 årige	Gratis + træner
10. – 11. sept.	?	DT Kval match	Fra 2002	Udtages af trænere
15. september	Herlufsholm	UP 10	5-17 årige	Gratis – ingen trænere
17. – 18. sept.	?	Øst Mesterskaber for Hold		Udtages af trænere
24. september	?	DM Hold finale (hvis blandt tre bedste i kval)	12-15 år 16-19 år	Udtages af trænere
1.-2. oktober	Greve	Afslutningsstævne	6 år - senior	BAC betaler + trænere
Nov.	?	Øst Mesterskaber Cross Ungdom	10-19 årige	BAC betaler + trænere

Version 1, 22. marts 2016

Og så alle detaljerne.....

Her først nævnes BAC-BAK-FIF holdturnering og UP stævnerne, da det er gratis stævner hvor vi håber at rigtig mange kan få deres stævnesult stillet ☺

BAC-BAK-FIF holdturnering;

Klubberne mødes to og to over foråret og der gives hold point efter placering. Der afholdes finale i august hvor det afgøres, hvem der skal have pokalen i år.

BAK-BAC (3. maj start kl. 17:00) Ballerup Stadion

Ballerup Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup

8/9 år	60m – 400m – længde – bold – 4x60m
10/11 år	60m – 400m – længde – kugle – 4x60m
12/13 år	60m – 400m – højde – spyd – 4x60m

BAC-FIF (31. maj start kl. 17:00)

Bagsværd Hovedgade 86-90, 2880 Bagsværd

8/9 år	60m – 800m – længde – små hylere – 4x80m
10/11 år	100m – 800m – længde – kugle – 4x80m
12/13 år	100m – 800m – højde – Spyd – 4x80m

***Finale BAC-FIF-BAK på Ballerup Stadion d. 31. August 2016
Opdateres, når endelig info haves***

UNGDOMSPONTSTÆVNER:

I tillæg til stævnerne senere i folderen, er der mulighed for at deltage i de såkaldte Ungdomspointstævner eller 'UP-stævner'. Disse stævner foregår på en hverdagsaften henover sommeren, de er gratis at deltage i, og deltagerne samler point sammen (til en guld-, sølv- el. bronzenål) efter deres placering i de enkelte discipliner. Nr. 1 = 10 point, nr. 2 = 8 point, nr. 3 = 7 point, nr. 4 = 6 point, nr. 5 = 5 point, nr. 6 = 4 point, nr. 7 = 3 point, nr. 8 = 2 point og alle øvrige der fuldfører øvelsen får 1 point. Der gives bronzenål til dem der opnår 25 point, sølvnål til dem der opnår 50 point og guldnål til dem der opnår 75 point. Man må i det samme stævne ikke starte i mere end 3 individuelle øvelser + stafet.

UP1, 12. maj

Klub: Sparta, Østerbro Stadion, Gunnar Nu Hansens Plads 7, 2100 København Ø
Torsdag den 12. maj kl. 17.30, Eltid: Ja

Aldersgruppe: Øvelser:

-7: 40 m - 400 m - læ

8/9: 40 m - 400 m - læ - ku

10/11: 60 m - 400 m - læ - ku

12/13: 80 m - 400 m - læ - ku

14/15: 100 m - 400 m - læ - ku

16/17: 100 m - 400 m - læ - ku

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist tirsdag den 3. maj.

UP2, 19. maj, obs ingen trænere med

HG ATM

Herlufsholm Stadion, Herlufsholm alle, 4700 Næstved

Torsdag d. 19. maj kl. 18.00, Eltid: Ja

Aldersgruppe: Øvelser:

-7 40 - 400 - læ - ku

8/9 40 - 400 - læ - ku

10/11 60 - 400 - læ - ku

12/13 80 - 400 - læ - ku

14/15 100 - 800 - læ - ku

16/17 100 - 800 - læ - ku

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist onsdag d. 11. maj

UP3, 23. maj

Klub: Bagsværd Atletik Club

Bagsværd Hovedgade 86-90, 2880 Bagsværd

Mandag, den 23. maj 2016 fra kl. 17-20. Eltid: Nej

Aldersgruppe: Øvelser:

-7: læ - bold - skumspyd (vi starter kl. 17)

8/9: læ - hø - kugle - 4x40m (vi starter kl. 17 med stafet)

10/11: læ - kugle - stofhammer - 4x60m (vi starter kl. 17:30 med stafet)

12/13: Læ- hø - diskos - 4x80m (vi starter kl. 17:45 med stafet)

14/15: hø - kugle - discos - 4x100m stafet (vi starter kl. 18 med stafet)

16/17 år: Hø - Ku - spyd - 4x100m stafet (vi starter kl. 18 med stafet)

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist fredag d. 13. maj

UP4, 26. maj

Klub: IK Hellas, Hyrdehøj Stadion, Hyrdehøj 91, 4000 Roskilde
Torsdag, den 26. maj 2016 fra kl. 17-20.

Aldersgruppe: **Øvelser:**

- 7: 400 – læ - bold (vi starter kl. 17)
 - 8/9: 400 – læ - kugle - 4x40m (vi starter kl. 17 med stafet)
 - 10/11: 400 – læ – spyd - 4x60m (vi starter kl. 17:30 med stafet)
 - 12/13: 400 – hø – diskos - 4x80m (vi starter kl. 17:45 med stafet)
 - 14/15: 800 – hø – kugle - 4x100 m stafet (vi starter kl. 18 med stafet)
 - 16/17 år: 800 – læ – spyd - 4x100 m stafet (vi starter kl. 18 med stafet)
- Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist tirsdag d. 17. maj*

UP5, 6. juni, obs ingen trænere med

Klub: IK Olympia, Maribo atletik stadion, Ved stadion 4, 4930 Maribo
Mandag den 6. juni 2016 kl. 18.00,

Aldersgruppe: **Øvelser:**

- 6/7: 40 – LÆ – boldkast
 - 8/9: 40 – LÆ – boldkast
 - 10/11: 60 – LÆ – boldkast
 - 12/13: 80 – LÆ – spydkast - diskos
 - 14/15: 100 – LÆ – spydkast – diskos
 - 16/17: 100 – LÆ – spydkast – diskos
 - 18/19: 100– LÆ – spydkast – diskos
- Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist lørdag d. 28. maj*

UP6, 14. juni, obs ingen trænere med

Klub: Fremad Holbæk
Tirsdag d. 14. Juni 2016,
Aldersgruppe: Øvelser:

OPDATERES NÅR HAVES

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist søndag d. 5. juni

UP7, 22. august, obs ingen trænere med

Klub: IK Olympia, Maribo atletik stadion, Ved stadion 4, 4930 Maribo
Mandag den 22. august 2016 kl. 18.00, Eltid: ?

Aldersgruppe: **Øvelser:**

- 6/7: 200 m. – længde – kugle
 - 8/9: 200 m. – længde – kugle
 - 10/11: 200 m. – 800 m. – højde – kugle
 - 12/13: 200 m. – 800 m. – højde – kugle – hammer
 - 14/15: 200 m. – 800 m. – højde – kugle – hammer
 - 16/17: 200 m. – 800 m. – højde – kugle – hammer
 - 18/19: 200 m. – 800 m. – højde – kugle – hammer
- Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist lørdag d. 13. august.*

UP8, 25. august

Klub: Frederiksberg I F, Atletik og Motion
På Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg
Torsdag den 25. august 2016 kl. Eltid: Ja

Aldersgruppe: **Øvelser:**

- 9 år: 40 m–længde-kugle
- 10/11 år: 60m-600m-længde-kugle-4x200 m

12/13 år: 80m-600m-længde-højde-spyd-4x200 m
14/15 år: 100m-200m-længde-kugle-spyd-4x200 m
16/17 år: 100m-200m-trespring-kugle
Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist tirsdag d. 16. august

UP9, 8. sep

Klub: Amager AC, Tårnby Stadion Gemmas Alle
Torsdag den 8. september. kl. 18.00, Eltid: Ja

Aldersgruppe: **Øvelser:**

-7år: 40-LÆ-BO
8/9: 40-400-LÆ-BO
10/11 80-300-LÆ-HØ-KU-SP
12/13 + 14/15 + 16/17 100-300-LÆ-HØ-KU-SP.

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist mandag d. 29. august

UP10, 15. sep, obs ingen trænere med

Klub: HG ATM, Herlufsholm Stadion, Herlufsholm alle, 4700 Næstved
Torsdag d. 15. sep kl. 18.00, Eltid: NEJ

Aldersgruppe: **Øvelser:**

-7 200 – 600 - læ - bo
8/9 200 – 600 - læ - bo
10/11 200 – 600 - læ - bo
12/13 200 – 1000 - hø - spyd
14/15 200 – 1000 - hø - spyd
16/17 200 – 1000 - hø - spyd

Tilmelding via hjemmesiden, Tilmeldingsfrist onsdag d. 7. september

STÆVNER FØR SOMMERFERIEN 2016:

- ✓ **Øst mesterskab, Landevej 2016, søndag d. 16. april i Skovlunde Bypark**
(For de 10-19 års, da det er mesterskab)
Omkładning: Rosenlundskolen, Ejbyvej, 2740 Skovlunde
Starttidspunkt:
Kl. 10:00 pi. og dr. 10-11 år 3 km (rundstrækning på 1 km X 3)
Kl. 10:25 pi. og dr 12-13 år 5 km
Kl. 10:50 pi. og dr. 14-15/16-17/18-19 år 5 km
I alle aldersgrupper afvikles samtidig holdløb med 3 gennemførende pr. hold.
Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.
*Tilmelding via hjemmesiden senest **Lørdag den 2. april 2016***

- ✓ **Glostrup Games 2016** på Glostrup Stadion, Stadionvej 80 **lørdag den 30. april kl. 10.**
(100% egenbetaling for alle og ingen træner i budget)
Invitation fra arrangør ikke klar endnu, så nedenstående ændrer sig nok.
Yderligere info på www.gic-atletik.dk.
-9 år: 60m, længde, kugle
10/11 år: 60m, 200m, 1000m, længde, højde, kugle, bold
12/13 år: 80m, 200m, 1000m, længde, højde, kugle, bold
14/15 år: 100m, 300m, 800m/1500m, længde, højde, kugle, spyd
16/17 år: 100m, 400m, 800m/1500m, længde, højde, kugle, spyd
Senior: 100m, 400m, 800/1500, længde, kugle, hammer, diskos
Alle: 6x200m med en løber i hver af grupperne D11, P11, D13, P13, D15 og P15
*Tilmelding via hjemmesiden senest **Lørdag den 16. april***

- ✓ **Tårnby Games = Åbningsstævnet 2016** på Tårnby Stadion, Gemmas Allé 41 **den 7.- 8. maj**. Start lørdag kl. 12 // start søndag kl. 10. Tårnby stadion ligger på Gemmas Alle 41 i Kastrup/Tårnby. Kommer i med bil er det afkørsel 18 på motorvejen mod lufthavnen. Tårnby station ligger kun 400 m fra stadion.

(klubben dækker 3-4 discipliner for alle og + træner i budget)

Globalsport har salgsstand på stadion begge dage.

Yderligere info på www.amageratletik.dk.

Lørdag:

10/11 år 60m hæk – 60m – 400m- kugle – længde
 12/13 år 60/80m hæk – 80m – 600m -længde – diskos
 14/15 år 80/100m hæk – 100m – 800m – højde – diskos – spyd
 16/17 år 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd
 18/19 år 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd
 senior 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd

Søndag:

4/5 & 6/7 år 40m – bold – længde
 8/9 år 60m – 400m – kugle – længde – bold
 10/11 år 100m – 800m – højde – bold
 12/13 år 200m – 1500m – højde – kugle – spyd
 14/15 år 200m – 1500m – længde – stang – kugle – hammer
 16/17 år 200m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer
 18/19 år 200m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer
 senior 300m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer

800m senior og 3000m senior indgår i Baneturneringen 2016 – resultater tæller med her

Der løbes indledende heat og finale på 60-80-100m + hæk. Ved mere end 36 deltagere i sprint vil der også være semifinaler.

I øvrige løbebevelser er tider afgørende for placering.

Finaleforsøg til de 6 bedste i længde og kast. 3 forsøg i længde og boldkast for miniatletik 4/5 & 6/7 år.

Tilmelding via hjemmesiden senest lørdag den 23. april

- ✓ **ØST MANGEKAMP 14, 15 eller 16 maj 2016**

(For de 10-19 års, da det er mesterskab)

Mangler endnu arrangør, så ved ikke, om den udgår

	Lørdag	Søndag
P11*	Løb: 60 eller 1000 M Spring: Længde eller Højde Kast: Bold eller Kugle	
P13*	60 H, Kugle, Længde, Spyd, 600	
P15	80 H, Højde, Kugle, 200	800, Længde, Spyd
P17	100 H, 200, Højde, Kugle	800, Længde, Spyd
Junior	101 H, 200, Højde, Kugle	800, Længde, Spyd
Ungsenior	102 H, 200, Højde, Kugle	800, Længde, Spyd
Kvinder	103 H, 200, Højde, Kugle	800, Længde, Spyd
D11*	Løb: 60 eller 1000 M Spring: Længde eller Højde Kast: Bold eller Kugle	
D13*	80 H, Kugle, Længde, Spyd, 600	
D15	100 H, 200, Stang, Diskos, Spyd	800, Længde, Højde, Kugle
D17	100, 400, Længde, Højde, Kugle	1500, 110H Stang, Diskos, Spyd
Junior	100, 400, Længde, Højde, Kugle	1500, 110H Stang, Diskos, Spyd
Ungsenior	100, 400, Længde, Højde, Kugle	1500, 110H Stang, Diskos, Spyd
Mænd	100, 400, Længde, Højde, Kugle	1500, 110H Stang, Diskos, Spyd

Tilmelding via hjemmesiden senest torsdag den 8. maj

- ✓ **Ballerup Jubilæumsstævne, 18. maj 2016 kl. 17-20**
Ballerup Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup
(100% egenbetaling for alle og ingen trænere i budget)
 Indbydelse endnu ikke modtaget, så øvelser og aldersgrupper ej kendt endnu.
 Plejer at være for de 14+

*Tilmelding via hjemmesiden senest **onsdag den 4. maj***

- ✓ **DT indledende 21. maj.**
 Arrangør endnu ikke kendt. Gebyr betales af klubben.
 En senior turnering med deltagelse af Ungdom fra årgang 2002 og ældre. Atleterne inviteres til deltagelse via deres trænere/ledere.

- ✓ **Østmesterskaber i Kastemangekamp 28. maj, 2016**
(For de 10-19 års, da det er mesterskab)
 Gebyr betales af klubben.
 I Maribo den 28. maj. Maribo atletik stadion, Ved stadion 4, 4930 Maribo
 P13-P19 og D13-D15 år: kaste-4-kamp (hammer, kugle, diskos, spyd)
 D16-19, kvinder & mænd (ungsenior, senior, veteran): kaste-5-kamp (hammer, kugle, diskos, vægt, spyd)
*Tilmelding via hjemmesiden senest **Fredag den 13. maj***

- ✓ **DM Hold, Indledende runde i øst 29. maj. (12-15 års hold og 16-19 års hold)**
 Arrangør endnu ikke fundet.
 Gebyr betales af klubben.

Piger 12-15 år (årgang 2001-2004):
 100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 80 m hæk (76,2 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (3 kg) – diskos (750 g) – spyd (500 g) – hammer (3 kg)

Drenge 12-15 år (årgang 2001-2004):
 100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Kvinder 16-19 år (årgang 2000-1997):
 100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m stafet – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Mænd 16-19 år (årgang 2000-1997):
 100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 110 m hæk (99,1 cm) – 4x100 m stafet – længde – trespring – højde – stang – hammer (6 kg) – kugle (6 kg) – diskos (1,75 kg) – spyd (800 g)

 Hver klub må stille med 2 deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i 2 individuelle øvelser + stafet.

 Det er trænerne der udtager til denne hold-kamp, men fortæl gerne din træner, om du har tid og lyst til at deltage.
 Der oprettes plads til at tilkendegive, om man har tid og hvilke discipliner, man føler sig klar til på hjemmesiden. Det er trænerne der sætter det endelige hold.
Af hensyn til planlægningen og tilmelding af hold er fristen her 3 uger før = 8. Maj!

- ✓ **Baneturneringen på Bagsværd stadion, 2. juni 2016**
 Et løbestævne for de 12+ med blandede aldersgrupper i løbene. Der seedes kun efter tider.
 Gebyr betales af klubben.
 Distancer: 800m, 2.000m F, 3.000m F & 3.000m
*Tilmelding via hjemmesiden senest **fredag den 27. maj***

- ✓ **Eurotrack 2016 på Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alle 6 den 4.-5. juni.** Start lørdag kl. 12 // start søndag kl. 10.
Invitation endnu ikke modtaget, så der er sikkert ændringer til nedenstående, men dato er fast.
Se www.fifatletik.dk

(Egenbetaling for de op til 11 års)

- 9 år: ingen øvelser lørdag // 40m, længde, bold
 10/11 år: ingen øvelser lørdag // 60m, 1500m, længde, bold
 12/13 år: 80m, længde, kugle, specialstafet // 600m, 1500m, 60/80mh, højde, diskos
 14/15 år: 100m, 800m, stang, længde, spyd, specialstafet // 200m, 1500m, 80mh(k), højde, trespring, kugle, diskos(m)
 16/17 år: 100m, stang, trespring, specialstafet // 200m, 1500m, længde, diskos
 18/19 år: 100m, stang, trespring (m)/spyd (k) // 200m, 1500m, længde, diskos
 Senior: 100m, 400m // ingen øvelser søndag
 Specialstafet: 3 deltagere på hvert hold. Distancen er: 600 m = 100 m + 200 m + 300 m

*Tilmelding via hjemmesiden senest **Fredag den 20. maj***

- ✓ **Copenhagen Open 2014, internationalt stævne for alle aldersgrupper:**
11-12. juni 2013 på Hvidovre Stadion, Sollentula Allé 1-3, 2650 Hvidovre.
Yderligere information på: www.hvidovre-atletik.dk

Klubben betaler for dette stævne, og der er træner med.

opdateres når invitation foreligger!!

Man kan sagtens stille op i en ældre aldersgruppe, hvis man ønsker det!

Drenge 16-17 og 18-19 kan godt kaste med egne redskaber hos senior mænd!

D/P 7 Ingen øvelser // 40m – 400m – Længde – Kugle – Bold – 3-kamp (40m-længde- bold)
 D8/9: 40m – 200m – 600m – Længde – Bold // 60m – 400m – Højde – Kugle
 P8/9: 40m – 200m – 600m – Højde – Kugle // 60m – 400m – Længde – Bold
 D10: 60m – 200m – Længde – Bold // 100m – 400m – Kugle
 P10: 60m – 200m – Kugle // 100m – 400m – Længde- Spyd
 D10/11: 60m – 200m – 600m – 60m hæk – Længde – Hammer – Bold // 100m – 400m – 1.000m – Højde – Kugle – Diskos
 P10/11: 60m – 200m – 600m – 60m hæk – Højde – Kugle – Diskos // 100m – 400m – 1.000m – Længde – Hammer – Bold
 D12: 80m – 200m – 80m hæk – Længde – Spyd // 100m – 400m – Højde
 P12: 80m – 200m – 60m hæk – Højde – Trespring // 100m – 400m – Længde – Spyd
 D12/13: 80m – 200m – 600m – 3.000m – 80m hæk – Længde – Hammer – Spyd // 100m – 400m – 1.000m – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
 P12/13: 80m – 200m – 600m – 3.000m – 60m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos // 100m – 400m – 1.000m – Længde – Hammer – Spyd
 D14/15: 100m – 300m – 1.000m – 100m hæk – Stang – Længde – Hammer – Spyd // 200m – 400m – 3.000m – 300m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
 P14/15: 100m – 300m – 1.000m – 80m hæk – Højde – Stang – Trespring – Kugle – Diskos // 200m – 400m – 3.000m – 300m hæk – Længde – Hammer – Spyd
 D 16/17: 100m – 1.000m – 110m hæk – Længde // 200m – 3.000m – 400m hæk – Højde
 P 16/17: 100m – 1.000m – 100m hæk – Højde – Kugle // 200m – 3.000m – 400m hæk – Længde
 Senior M: 100m – 300m – 1.000m – 110m hæk – Stang – Længde – Hammer – Spyd // 200m – 400m – 3.000m – 400m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
 Senior K: 100m – 300m – 1.000m – 100m hæk – Højde – Stang – Trespring – Kugle – Diskos // 200m – 400m – 3.000m – 400m hæk – Længde – Hammer – Spyd

- ✓ **Øst-mesterskaber 2016 for Ungdom 10-19 år på Ballerup Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup den 18.-19. juni.** Første øvelse starter kl. 10.00 begge dage. Endeligt tidsskema og anden info ugen op til stævnet på www.ballerup-ak.dk. Klubben betaler for deltagelse i 4 discipliner, hvis fordelt på to dage, ellers er det 3.

10 år: 60m, 400m, højde (1.00p/1.05d), kugle // 1000m, 60mh, 600m gang, længde, bold, 4x60m
 11 år: 60m, 400m, højde (1.00p/1.05d), kugle // 1000m, 60mh, 600m gang, længde, bold, 4x60m

12 år:	200m, 600m, 60/80mh, længde, stang, diskos, hammer // 80m, 1000m, højde (1.10p/1.15d), kugle, spyd, 1000m gang, 4x80m
13 år:	200m, 600m, 60/80mh, længde, stang, diskos, hammer // 80m, 1000m, højde (1.10p/1.15d), kugle, spyd, 1000m gang, 4x80m
P14/15 år:	100m, 300m, 1500m, 80mh, 2000m forh, højde (1.20p), trespring, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000m, 300mh, længde, stang (1.70), kugle, diskos, 1000m stafet
D14/15 år:	100m, 300m, 1500m, 100mh, 2000m forh, trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000m, 300mh, højde (1.35), stang (2.00), længde, diskos, 1000m stafet
P16/17 + P18/19 år:	100m, 400m, 1500m, 100mh, 2000/3000m forh, højde, trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000/5000m, 400mh, længde, stang, diskos, 1000m/4x400m stafet
D16/17 + D18/19 år:	100m, 400m, 1500m, 110mh, 2000/3000m forh, trespring, stang, kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet // 200m, 800m, 3000m gang, 5000m, 400mh, længde, højde, diskos, vægt, 1000m/4x400m stafet

Det er muligt at stille mix-stafethold med drenge og piger. Der stilles i så fald op i drengegruppen. Ligeledes kan der laves stafethold på tværs af aldersgrupperne og der stilles så op i den ældste gruppe.

*Tilmelding via hjemmesiden senest **fredag den 6. juni***

PÅ TUR MED I BAC I SOMMERFERIEN?

- ✓ **Världssungdomsspelen 2016 i Göteborg 01-03 juli.** Der arrangeres en tur for de 13 årige og opefter (yngre kan deltage, hvis forældre tager med, dog ej yngre end årgang 2004). Der vil være 100% egenbetaling, også for stævne gebyr, men to trænere for ungdom vil få dækket udgifter hvis fælles tur kommer på plads. <http://vuspelen.se>

STÆVNER EFTER SOMMERFERIEN.

- ✓ **Kronborg Outdoor 13. august.**
Klubben dækker tilmelding for alle aldre
Fokus på PR
Og med stafetter
Opdateres, når invitation haves
- ✓ **DM i mangekamp og Sparta Copenhagen Games, 20.-21. august, Østerbro Stadion.** Se mere på: på www.sparta.dk ***opdateres når invitation foreligger!!***
(klubben dækker gebyr for 12 års og opefter, ingen træner i budget for under 12-års)
- ✓ **Gulfoss fødselsdagsstævne 25 august**
Mini føs'dagsstævne 1927 –Gullfoss 89 år
Opdateres når invitation haves
(100 % egenbetaling for alle)
- ✓ **Store DM i Aarhus for årgang 2000 og ældre 27-28 august 2016**
Invitation via hjemmesiden, når aktuelt

- ✓ **Danmarksmesterskab for Ungdom, 03-04 september 2016 i Østerbro Stadion**
For aldersgrupperne 14/15, 16/17, 18/19 og 20/22. **Kval i henhold til** placering på DAF's rangliste **senest 2 uger før stævnet. Tilmelding via hjemmesiden**

- ✓ **DT kval match 10-11. september**
For årgang 2001 og ældre
Opdateres, når invitation foreligger

- ✓ **Østmesterskaber for hold i xxxx, 17 eller 18. sep 2016**

Afventer arrangør

Der konkurreres i flg. aldersgrupper:

Piger 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.

Drenge 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.

Mix. 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.

Øvelsesrække:

Piger, drenge, mix. 10-11 år: 60m - 400m - 1000m - 4x60m - højde - længde - kugle - bold.

Piger, drenge, mix. 12-13 år: 80m - 1000m - piger 60m hæk / drenge 80m hæk - 4x80m - højde- længde - kugle - spyd.

Piger 14-15 år: 100m - 300m - 800m - 80m hæk - 4x100m - højde - længde - kugle - diskos - spyd.

Drenge 14-15 år: 100m - 300m - 1500m - 100m hæk - 4x100m - højde - længde - stang - kugle - diskos - spyd

Mix. 14-15 år: 100m - 300m - 800/1500m - 80/100m hæk - 4x100m - højde - længde - stang - kugle - diskos - spyd.

Deltagere:Hvert hold kan stille med **2 deltagere pr. øvelse**, men kun det bedste resultat tæller i holdkonkurrencen. **Hver deltager kan max. deltage i 2 + stafet.**

Hold sammensættes af trænerne efter at atleterne har givet ønske om deltagelse.

Tilkendegivelse om deltagelse via hjemmesiden senest 1. sep 2016

- ✓ **DM hold Finale 24. september 2016**, hvis man som hold er kommet videre fra indledende runde i Maj. **Afventer ØST-arrangør**

- ✓ **Afslutningsstævne Øst 2016 i Greve (Lillevangsvej 88) den 01-02. oktober kl. 10** begge dage. Se også www.greve-atletik.dk.

Klubben dækker afgift for alle

opdateres når invitation foreligger!!

-7 år: ingen øvelser lørdag // 3-kamp (40m, længde, bold)

8/9 år: 60m, 200m, længde, bold // 600m, kugle, raketspyd, 400m kapgang

10* år: 200m, længde // 60m

11 år: 60mh, 200m, længde, diskos, bold, 4x200m // 60m, 600m, højde, kugle, 600m kapgang, 4x60mh

12 år: 200m, længde// 80m

13 år: 60/80mh, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m // 80m, 600m, trespring, stang, kugle, hammer, 1000m kapgang, 4x60mh

14/15 år: 80/100mh, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m, Sportsløbehjul: 400m og 3x400m // 100m, 1500m, trespring, stang, kugle, hammer, 1000m kapgang, 4x60mh

16/17 år: 100/110mh, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m // 200m, 1500m, trespring, stang, hammer, vægt, spyd

Senior: 100/110mh, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m, Sportsløbehjul: 400m og 3x400m // 200m, 1500m, trespring, stang, hammer, vægt, spyd

* **Se også øvelser for hhv 11års og 13års gruppen. Ex. en 10-årig kan sagtens deltage i diskos eller andet fra aldersgruppen over...**

Det er muligt, at lave hold på tværs af aldersgrupper (man deltager i ældste persons aldersgruppe) og der må gerne laves mix hold med både drenge og piger, holdet vil dog så tælle som et drengehold. 4x60m hæk er første øvelse om søndagen. Der vil være start ved mållinien, hvorfra der løbes over hække mod 60m startlinien hvor 2. og 4. løber står (i banen lige ved siden af), herfra løbes mod mållinien (hvor 3. løber står), således, at hvert hold benytter 2 baner.

*Tilmeldingsfrist via hjemmesiden senest **den 15. september***

- ✓ **Østmesterskaber i Cross for Ungdom xx. november 2016, endnu ingen arrangør**
Mere information følger når vinter program sendes ud.
(For de 10-19 års, da det er mesterskab)

Med ønsket om en god sæson til alle,
Hilsner fra Trænerne, Ungdomsudvalget og Anne Line