

UM 2010 DRAMMEN



STIFTET 26/10-1917

I.F. Hellas ønsker velkommen til UM innendørs 2010 i Drammenshallen fredag 12., lørdag 13. og søndag 14. februar 2010

Stevnet starter kl. 18 fredag, og kl. 10 lørdag og søndag. Tidsskjema vil bli lagt ut på IF. Hellas hjemmeside 7. februar 2010.

Mesterskapet er åpent for så vel norske som utenlandske utøvere født i årene 1988-1995.

Påmelding:

Påmelding skjer via <http://www.minidrett.no>, innen 2. februar 2010. Startkontingent kr. 175 pr. øvelse sendes til IF. Hellas, bankkonto 6138.05.84793 innen 5. februar, merk UM2010.

Kvalifisering:

Det er ingen kvalifiseringskrav. 60 m/ 60 m hekk avvikles etter NM-program med forsøk., finale og eventuell semifinale. 100 m avvikles med forsøk og de 6 beste tider til finale. Øvrige løpsøvelser avgjøres på tid.

Andre opplysninger:

Oppropslister benyttes med avkryssing minimum 1 time før øvelsesstart, også for tekniske øvelser. Inntil 6 mm butte pigger kan benyttes i piggsko. Svarte såler er ikke tillatt.

Overnatting:

Best Western Globus Hotel, tlf. 80051778
Clarion Collection Hotel Tollboden, tlf. 32805100
First Hotel Ambassadeur, tlf. 31012100
Rica Park Hotel Drammen, tlf 32263600
Comfort Hotel Union Brygge, tlr. 97773312
Alle hotellene har gangavstand til Drammenshallen

Se vår hjemmeside www.ifhellas.no

ØVELSESPROGRAM UM 2010

	JENTER					GUTTER				
	15	16	17	18/19	20/22	15	16	17	18/19	20/22
60 M	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR
100 M	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN
800 M	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR
1500 M	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN
60 M HEKK	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE	FRE
LENGDE	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN
TRESTEG			FRE	FRE	FRE			FRE	FRE	FRE
HØYDE	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR
STAV	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR
KULE	LØR	LØR	LØR	LØR	LØR	SØN	SØN	SØN	SØN	SØN