



NM 2020
mangekamp

Nes Arena, 18.-19.jan
Fagernes, 31.mai-01.juni



INVITASJON TIL NM MANGEKAMP INNENDØRS I NES ARENA 18.-19.JANUAR 2020

Hedmark og Oppland friidrettskretser inviterer til NM mangekamp innendørs for ungdom, senior og veteran i Nes Arena 18.-19 januar 2020. Samtidig vil det bli arrangert nasjonalt stevne i mangekamp for 13 -14 år.

Dagsprogram:

Klasser	Øvelse	Lørdag 18. jan	Søndag 19. jan.
J15 år, 16år, 17år	5-kamp		60m hekk, høyde, kule, lengde, 600m
KJ 19, KS, KV	5-kamp		60m hekk, høyde, kule, lengde, 800m
G15 år, 16 år, 17 år	7-kamp	60m, lengde, kule, høyde	60m hekk, stav, 800m
MJ 19, MS	7-kamp	60m, lengde, kule, høyde	60m hekk, stav, 1000m
MV	5-kamp	60m hekk, lengde, høyde, kule, 1000m	
G/J 13 år og 14 år (Nasjonalt stevne)	4-kamp	60m, lengde, kule, 600m	

Påmelding på MinIdrett <https://minidrett.nif.no/Event#332484-011> innen 7.januar.

Vil tilbyr utlån av et utvalg av staver.

Premieutdeling vil være samlet etter stevneslutt begge dager.

Klubbkamp

I årets NM mangekamp innfører vi en uoffisiell lagkamp.

Det vil være fire klasser:

- Jenter 15-17 år
- Gutter 15-17 år
- Kvinner Jr/Sr
- Menn Jr/Sr

Minimum tre deltakere fra klubben må fullføre mangekampen i klassen. De to beste poengsummene i hver enkelt øvelse teller og legges sammen. Beste poengsum totalt vinner lagkampen.



NM 2020 mangekamp

Nes Arena, 18.-19.jan
Fagernes, 31.mai-01.juni



Trenger du overnatting?

Vi har hotellavtale med Quality Airport Hotel Gardermoen og Comfort Hotel Runway til stevnet. Dere bruker bookingkoden "NMMANGEKAMP2020" på web. Prisen på rom er da knyttet opp mot denne og datoene 17.-19.januar.

Quality Airport Hotel Gardermoen

Priser rom + frokost:

- Enkeltrom kr 850,- pr rom
- Dobbeltrom kr 1050,- pr rom
- Trippelrom kr 1250,- pr rom

Dagens middag servert i vår restaurant: kr. 415,- pr pers. Må bestilles klubbvis innen 2. januar til dag.kashagen@friidrett.no

Comfort Hotel Runway

Priser rom + frokost:

- Enkeltrom kr 750,- pr rom
- Dobbeltrom kr 950,- pr rom

Transport

Vi tilbyr busstransport fra hotellene til Nes Arena lørdag morgen og søndag morgen, og fra Nes Arena til hotellene etter stevneslutt lørdag. Etter stevneslutt søndag går bussen fra Nes Arena til Gardermoen. Pris for buss vil være kr 150,- pr person pr dag.

Behov meldes inn til dag.kashagen@friidrett.no senest 2.januar.