

Härmed inbjuder
Bohuslän-Dals Friidrottsförbund/IK Orient till
Utomhus-DM för ungdomar, seniorer och veteraner.

Tisdag 4 juni 2019 kl. 18.00–ca 21.00 på Rimnersvallen, Uddevalla,
Tisdag 18 juni 2019 kl. 18.00–ca 21.00 på Rimnersvallen, Uddevalla,

Tidsprogrammet kommer att publiceras på Bohuslän-Dals FIF:s hemsida
www.bdfif.se 1/6 resp. 15/6

Anmälan: oss tillhanda senast onsdag 29/5, (till dag 1, 4/6) och
12 juni (till dag 2, 18/6) **Obs! Separata anmälningsdagar.**

Till: lilleemor.ronnbrant@hotmail.com

OBS! Anmäl personbästa i löpgrenar 200m - 400m för ev. seedning av heaten!

Anmälningsavgift BDFIF per start: 60: - (jun 16 år och uppåt, sen, vet)

40: - (ungdom) Faktureras i efterhand. Efteranmälan mot dubbel avgift.

Öppet DM, ett förbehåll är att då inga anmälningar från BDFIF finns stryks
grenen. Man tävlar i sin åldersklass och gren.

Extralopp den 18/6, 1000m gäller endast seniorer och veteraner. (60:-)

Funktionärer: Alla föreningar hjälper till. Fördelning i kommande PM.

Uppllys: Lilleemor Rönnbrant 070- 57 57 817 / lilleemor.ronnbrant@hotmail.com

Tisdag 4 juni

P/F 11 (födda 08 och uppåt) 600m, höjd, kula (inget DM, pris till alla)

P/F 13 200m, 1500m, 60m häck, stav, längd, kula, diskus

P/F 15 300m, 2000m, 80m häck, stav, längd, kula, diskus

P/F 17 110/100m häck, kula, diskus (ej F17) (övr. grenar tills. med seniorer)

Män 100m, 400m, 1500m, 110m häck, stav, längd, kula, diskus

Kvinnor 100m, 400m, 1500m, 100m häck, stav, längd, kula, diskus

Män vet 100m, 400m, 1500m, 110/100/80m häck, höjd, stav, kula, diskus

Kvinnor vet 100m, 400m, 1500m, 100/80m häck, höjd, stav, kula, diskus

Tisdag 18 juni

P/F 11(födda (08 och uppåt) 60m, längd (inget DM, inga finaler, pris till alla).

P/F 13 60m, 600m, 200m häck, höjd, tresteg, slägga, spjut

P/F 15 80m, 800m, 300m häck, höjd, tresteg, slägga, spjut

P/F 17 3000m, 300m häck, slägga, spjut (övr. grenar tills. med seniorer)

Män 200m, 800m, 5000m, 400m häck, höjd, tresteg, slägga, spjut

Kvinnor 200m, 800m, 5000m, 400m häck, höjd, tresteg, slägga, spjut

Män vet 200m, 800m, 5000m, 400/300m häck, längd, tresteg, slägga, spjut

Kvinnor vet 200m, 800m, 5000m, 400/300m häck, längd, tresteg, slägga, spjut