

## Glimt frå 26 kampen i 2009



## Innbyding til årets supermangekamp på

Høddvoll Stadion

15. – 16. og 17. oktober 2010



Deltakarane i 2009 kampen

# Innbyding til årets supermangekamp på Høddvoll Stadion 15. – 16. og 17. oktober 2010

## I ÅR UTVIDA TIL 30 ØVINGAR

**Kven er den tøffaste og mest allsidige friidrettsutøveren. Dette må testast også i år. Vi inviterer derfor med dette til 30 kamp i friidrett på Høddvoll Stadion og Dimna Grendahus.**

**Start fredag 15. oktober kl. 17.00 på Høddvoll med desse øvingane:**

60 m - 100 m - Høgde - 3000 m

**Ca. kl. 20.00 flytter vi oss til Dimna og fortsetter med desse øvelsene:**

Frekvenshopp – Vertikalhopp - Balanse

**Kampen fortsetter laurdag morgon på Dimna Grendahus kl 08.00. Det blir då frukost kombinert med øvingane:**

Høgde utan tilløp - slegge

**Deretter går turen til Høddvoll der det blir desse øvingane utover dagen:**

1000 m-Korthekk-200 m hekk-Lengde-300 m/400 m hekk-Spyd-400 m-200 m-2000 m-Liten ball-1000 m kappgang

Då er det nok tid for litt kvile før dei siste øvingane.

**Søndagen startar vi kl. 09.00 på Dimna Grendahus med frukost og øvingane:**

Lengde utan tilløp - Diskos - Slengball

**Deretter går turen nok ein gong til Høddvoll for øvingane:**

40 m - 800 m - Tresteg - 300 m - 600 m - Kule - 1500 m

Alle resultatata unntatt Team Athletic øvelsane vert omrekna til poeng etter Tyrvingtabellen. Tabellen blir utvida der den ikkje er tilpassa alle klassene. Alle over 19 år får poeng etter 19 års tabellen. Vekter på kastreiskap, hekkehøgde m.m. vert justert etter alder og kjønn.

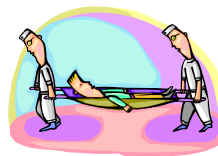
Dei 25 beste øvingane teller i samandraget, men alle øvingane må fullførast for å kome på den endelege resultatlista. Aldersgrenda for å delta er 13 år.

### FLOTTE PREMIER TIL VINNAREN OG ALLE SOM FULLFØRER

Det vert kåra ein hovudvinnar som har rett til å kalle seg **Meister i supermangekamp** inntil neste gang stemnet vert arrangert.

### Deltakaravgift og påmelding

Startkontingent kr. 200,- som også dekker mat under stemnet og t-skjorte til alle som fullfører. For dei som ikkje fullfører alle øvingane og ikkje kan legge fram legeattest på at ein skada må i tillegg betaler kr. 20,- pr. øving som ikkje er fullført. Påmelding til: **post@dimna.no** innan 12. oktober 2010. Vi har avgrensa med plasser i stemnet. Så prinsippet først til mølla gjelder. Vi kan tilby overnatting på Dimna Grendahus for dei som ønskjer det.



Meistrane i 2009. Martin Haddal Sæther og Hallbjørn Hasund Thorseth