

På uppdrag av Östergötlands Friidrottsförbund inbjudes till

2016 Års Senior och Ungdoms DM Dag 2

Samt veteran-DM över 1500m

Tid	Tisdagen den 23 Augusti med första start kl. 18.15
Plats	Borgsmo IP, Norrköping
Grenar	KS/MS : 200m, 400m, 1500m , 100/110m häck, Längd, Stav Spjut, Kula 1500m är DM även för veteraner, och ingår också i Långlöparcupen – se baksidan P/F 15: 80mh, 300m , 2000m, Längd, Stav, Spjut, Kula P/F 13: 60mh, 200m , Längd, Stav, Spjut, Kula
Starttider	Första start 18.15. Tidsprogram och PM kommer att finnas på Tjalves hemsida, www.tjalve.nu senast 19/8.
Anmälan	Sista anmälningsdag är onsdag 17/8 till anmalan@tjalve.nu Efteranmälan mot dubbel avgift på plats , senast 1 timme före grenstart. Ange hela namnet, klass, grenar, födelseår och förening i anmälan. För er som anmäler till 1500m vill vi med anmälan ha angivet årsbästa/förväntad löptid, då vi seedar heat efter angivna tider.
Anmälningsavgift	60:- per start Faktureras av Tjalve IF, Norrköping.
Upplysningar	Anna Palmerius, tävlingsledare Tel.070-511 54 36 Tjalves kansli, friidrott@tjalve.nu

VÄLKOMNA!

Tjalve IF, Norrköping

Östergötlands Friidrottsförbund

Östergötlands Friidrottsförbund inbjuder till 2016 års upplaga av DM-Cupen

I år går andra upplagan av Östergötlands friidrottsförbunds DM-Cup. Det är en serie som består av de längre distanserna på DM-tävlingarna och 2016 ingår DM på 1500 m i Norrköping (Löparnas kväll den 27/7, **ersätts med DM 23/8 i Norrköping**), 3000 mH i Norrköping (Surbullespelen den 13-14/8), 5000 m i Linköping (NocOut KM den 20/4), 10 000 m i Linköping (Akele KM den 15/9) och terräng-DM 4000 m i Rimforsa den 12 eller 13/10.

Alla som fullföljer får poäng och man kan ju tjäna många poäng i sammandraget om man ställer upp i grenar som det oftast inte är så många deltagare i, framförallt 1500 m och 3000 mH. Man måste vara med i minst tre grenar för att kunna vinna Cupen men ju fler grenar man är med i, desto större chans har man i sammandraget.

ÖFIF delar ut fina priser till de tre första i herr- och damklass och förra året var det ett presentkort på 1000 kr från Löplabbet till segraren. NocOut tog hand om samtliga priser förra året, finns det några utmanare i år?

Regler för ÖFIF:s DM-Cup

- Tävlingarna som ingår under 2016 är:
DM 5000 m den 20/4 i Linköping (NocOut KM)
DM 1500 m den 27/7 i Norrköping (Löparnas Kväll) **ersätts med DM 23/8 i Norrköping**
DM 3000 m hinder den 13/8 eller 14/8 i Norrköping (Surbullespelen)
DM 10 000 m den 15/9 i Linköping (Akele KM)
Terräng-DM 4000 m den 12/10 eller 13/10 i Rimforsa (Kisa SK/Björkfors Golf arrangerar)
- En klass för herrar och en för damer
- Den som har tjänat in flest poäng under de fem deltävlingarna vinner, men man måste delta i minst tre deltävlingar för att kunna vinna.
- Priser till de tre första i herr- respektive damklass.
- Poängberäkning enligt följande: 1:a 25 p, 2:a 20 p, 3:a 17 p, 4:a 14 p, 5:a 12 p, 6:a 10 p, 7:a 9 p, 8:a 8 p, 9:a 7 p, 10:a 6 p, 11:a 5 p, 12:a 4 p, 13:e 3 p, 14:e 2 p, >14:e 1 p
- Om två personer kommer på samma poäng så vinner den med flest segrar. Har man samma antal segrar så gäller antal andraplatser och så vidare.