

# NM & UM mangekamp

## Arna idrettspark

### 20-21. mai 2017



## **Velkommen**

På vegner av arrangementskomiteen vil eg ønske alle deltakarar, trenarar, lagleiarar, funksjonærar, dommarar og publikum velkommen til NM & UM mangekamp på Arna idrettspark. Det er 5 år sidan sist IL Fri arrangerte NM & UM mangekamp på Arna idrettspark. Derfor er vi stolte over at vi kan skipa til nok eit mangekampmeisterskap i Arna bydel i Bergen.

Klubben sin største profil er sjølvsagt 10-kjemparen Martin Roe. Ein skade har sett han tilbake, slik at han ikkje gå for full maskin i alle øvingar.

Vi er veldig nøgde med over 60 deltakarar og spesielt den gode oppslutninga i dei yngste jenteklassane. Dette lovar bra for framtida og er med på å sikre eit godt mangekampmiljø.

Vi vil også helse våre offisielle gjestar velkommen. Det er ordføraren i Bergen, Marte Mjøs Persen, president Ketil Tømmernes i Norges Friidrettsforbund, leiar og nestleiar i Hordaland Friidrettskrets, Haakon Aarø og Dag Rydland.

### **Lykke til alle saman!**

beste helsing arrangementskomiteen;

Ove Leon Låstad (leiar), Ingunn Gatland Jacobsen, Johnny Isaksen, Marit Austnes, og Brit Ingrid Birketveit

## **Praktiske opplysningar**

**Sekretariatet** åpnar lørdag kl. 09:30 og søndag kl. 09:00.

**Avkrysning** skjer i sekretariatet ved henting av startnummer lørdag. Siste frist for avkrysning er 1 time før første øving startar i den klassen utøvaren er påmeldt.

**Kontroll av personleg kastutstyr** skjer i reidskapshuset utanfor første sving. Lørdag er dette åpent mellom 10:00 og 12:00. Søndag mellom 09:00 og 12:00.

**Stavar** er tilgjengelege for utlån.

**Resultatservice:** [www.il-fri.no](http://www.il-fri.no)

**Kiosken** vil vere åpen under arrangementet. Det går an å få kjøpt lapskaus m/brød, mineralvatn, kaffi, vaflar, frukt og baguettar.

**Garderobar** er i første etasje i adminstrasjonsbygget

**Parkering** skjer inne på Arna idrettspark (køyr i gjennom hovudporten)

**Oppvarming** må skje inne på arenaen. Det er dessverre ingen eigne oppvarmingsfelt.

## Tidsskjema lørdag 20.mai

| Tid   | Løp              | Lengde                   | Høgde                     | Stav                   | Kule                   | Diskos/spyd           |
|-------|------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 11:00 | Åpningsseremoni  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 11:05 | 100hk (76) J16   |                          |                           |                        |                        |                       |
| 11:15 | 100hk (76) J17   |                          |                           |                        |                        |                       |
| 11:25 | 100hk (84) KJ+KS |                          |                           |                        |                        |                       |
| 11:45 | 100hk (91) G15   |                          |                           |                        |                        |                       |
| 11:50 | 100hk (91) G16   |                          | Høgde<br>J16-17<br>(13)   |                        |                        |                       |
| 12:05 | 110hk (91) G17   |                          |                           |                        |                        |                       |
| 12:20 | 80hk (76) J15    |                          |                           |                        |                        |                       |
| 12:25 | 80hk (76) KV     |                          |                           |                        |                        |                       |
| 12:30 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 12:45 | 100m MJ          |                          |                           |                        |                        | Diskos G15-17<br>(11) |
| 12:50 | 100m MS          |                          |                           |                        |                        |                       |
| 13:00 | 100m MV          |                          |                           |                        | Kule<br>J15<br>(10)    |                       |
| 13:15 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 13:30 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 13:40 |                  | Lengde<br>MS + MJ<br>(9) | Høgde<br>KS + KJ<br>(9)   |                        |                        |                       |
| 13:45 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 13:50 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 14:10 |                  |                          |                           |                        | Kule<br>J16-17<br>(13) |                       |
| 14:15 |                  |                          |                           | Stav<br>G15-17<br>(11) |                        |                       |
| 14:30 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 14:45 |                  | Lengde<br>MV (8)         | Høgde<br>J15 +<br>KV (12) |                        |                        |                       |
| 15:00 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 15:05 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 15:15 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 15:25 |                  |                          |                           |                        | Kule<br>MS +<br>MJ (9) |                       |
| 15:30 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 15:45 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 16:00 | 200m J16         |                          |                           |                        |                        |                       |
| 16:10 | 200m J17         |                          |                           |                        |                        |                       |
| 16:15 |                  |                          |                           |                        | Kule<br>KS +<br>KJ (9) |                       |
| 16:30 |                  |                          |                           |                        |                        |                       |
| 16:40 |                  |                          | Høgde<br>MS + MJ          |                        |                        |                       |

## NM mangekamp Arna idrettspark 20-21. mai 2017

| Tid   | Løp        | Lengde | Høgde<br>(9)    | Stav | Kule           | Diskos/spyd         |
|-------|------------|--------|-----------------|------|----------------|---------------------|
| 16:45 |            |        |                 |      |                |                     |
| 17:00 |            |        |                 |      |                |                     |
| 17:05 |            |        |                 |      | Kule<br>MV (8) |                     |
| 17:10 |            |        |                 |      |                | Spyd G15-17<br>(11) |
| 17:30 | 200m J15   |        |                 |      |                |                     |
| 17:45 | 200M KJ+KS |        |                 |      |                |                     |
| 17:50 |            |        |                 |      | Kule<br>KV (2) |                     |
| 18:00 |            |        |                 |      |                |                     |
| 18:05 |            |        |                 |      |                |                     |
| 18:15 |            |        | Høgde<br>MV (8) |      |                |                     |
| 18:40 | 200m KV    |        |                 |      |                |                     |
| 18:45 |            |        |                 |      |                |                     |
| 18:50 | 300m G16   |        |                 |      |                |                     |
| 19:00 | 400m G17   |        |                 |      |                |                     |
| 19:05 | 400m MJ    |        |                 |      |                |                     |
| 19:10 | 400m MS    |        |                 |      |                |                     |
| 19:20 |            |        |                 |      |                |                     |
| 19:50 | 400m MV    |        |                 |      |                |                     |

**NB:** i alle tekniske øvingar er oppgitt starttid når ein begynner med prøvehopp og prøvekast.  
Det er lagt opp til 2 prøvehopp/-kast for kvar utøvar.

**Vi sponsar NM & UM i mangekamp:**



## Tidsskjema søndag 21.mai

| Tid   | Løp            | Lengde                     | Høgde           | Stav                | Kule                 | Diskos/spyd           |
|-------|----------------|----------------------------|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 09:45 |                | Lengde<br>J15 + KV<br>(12) |                 |                     |                      |                       |
| 10:00 | Åpning         |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:05 | 110hk (106) MS |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:20 | 110hk (99) MJ  |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:25 | 110hk (99) MV  |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:40 | 100hk (91) MV  |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:45 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 10:50 | 100hk (84) MV  | Lengde<br>J16-17<br>(13)   |                 |                     |                      |                       |
| 10:55 |                |                            |                 |                     |                      | Diskos MS + MJ<br>(9) |
| 11:05 | 80hk (76) MV   |                            |                 |                     |                      |                       |
| 11:10 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 11:20 | 100m G15       |                            |                 |                     |                      |                       |
| 11:25 | 100m G16       |                            |                 |                     |                      |                       |
| 11:30 | 100m G17       |                            |                 |                     |                      |                       |
| 11:45 |                |                            |                 |                     |                      | Diskos MV (8)         |
| 11:55 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 12:00 |                | Lengde<br>G15-17<br>(11)   |                 |                     |                      |                       |
| 12:10 |                |                            |                 | Stav MS<br>+ MJ (9) |                      |                       |
| 12:15 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 12:20 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 12:25 |                |                            |                 |                     |                      | Spyd J15 + KV<br>(12) |
| 12:30 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 12:45 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 12:55 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 13:00 |                | Lengde<br>KS + KJ<br>(9)   |                 |                     |                      |                       |
| 13:15 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 13:20 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 13:25 |                |                            |                 |                     | Kule G15-<br>17 (11) | Spyd J16-17<br>(13)   |
| 13:35 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 13:45 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 14:00 | 800m J15 + KV  |                            |                 |                     |                      |                       |
| 14:10 |                |                            |                 | Stav MV<br>(8)      |                      |                       |
| 14:20 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 14:30 |                |                            |                 |                     |                      | Spyd KS + KJ<br>(9)   |
| 14:40 |                |                            |                 |                     |                      |                       |
| 14:50 |                |                            | Høgde<br>G15-17 |                     |                      |                       |

**NM mangekamp Arna idrettspark 20-21. mai 2017**

| Tid   | Løp           | Lengde | Høgde<br>(11) | Stav | Kule | Diskos/spyd         |
|-------|---------------|--------|---------------|------|------|---------------------|
| 15:00 | 800m J16      |        |               |      |      |                     |
| 15:10 | 800m J17      |        |               |      |      |                     |
| 15:20 |               |        |               |      |      | Spyd MS + MJ<br>(9) |
| 15:35 |               |        |               |      |      |                     |
| 15:40 | 800M KJ + KS  |        |               |      |      |                     |
| 16:00 |               |        |               |      |      |                     |
| 16:05 |               |        |               |      |      |                     |
| 16:20 |               |        |               |      |      | Spyd MV (8)         |
| 16:25 |               |        |               |      |      |                     |
| 16:30 |               |        |               |      |      |                     |
| 16:40 | 1000m G15     |        |               |      |      |                     |
| 16:50 | 1000m G16     |        |               |      |      |                     |
| 17:00 | 1500m MS + MJ |        |               |      |      |                     |
| 17:10 | 1500m G17     |        |               |      |      |                     |
| 17:30 | 1500m MV      |        |               |      |      |                     |

**NB:** i alle tekniske øvingar er oppgitt starttid når ein begynner med prøvehopp og prøvekast.  
Det er lagt opp til 2 prøvehopp/-kast for kvar utøvar.

**NB:** Premieutdeling skjer fortløpande etter kvart som dei ulike klassane blir ferdig med konkurransen.

**Vi sponsar NM & UM i mangekamp:**



## NM mangelkamp Arna idrettspark 20-21. mai 2017

### Deltakarliste:

| Stnr. | Klasse               | Øvelse  | Fornavn                           | Etternavn       | Org.tilhørighet            |
|-------|----------------------|---------|-----------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 1     | Gutter 15            | 9-kamp  | Sander Aae                        | Skotheim        | IL Koll                    |
| 2     | Gutter 15            | 9-kamp  | Trym                              | Steiro-Darén    | Sortland Friidrettsklubb   |
| 3     | Gutter 16            | 10-kamp | Oliver                            | Engen           | Krødsherad IL              |
| 4     | Gutter 16            | 10-kamp | Simen                             | Guttormsen      | Ski IL Friidrett           |
| 5     | Gutter 16            | 10-kamp | Markus                            | Rooth           | Tjalve, IK                 |
| 6     | Gutter 16            | 10-kamp | Elias Hovden                      | Nilsen          | Ørsta IL                   |
| 7     | Gutter 16            | 10-kamp | Fredrik Vehus                     | Skjerve         | Verdal Friidrettsklubb     |
| 8     | Gutter 16            | 10-kamp | Kevin Olai                        | Svarstad        | Dimna IL                   |
| 9     | Gutter 17            | 10-kamp | Gjert Høie                        | Sjursen         | Gneist,IL                  |
| 10    | Gutter 17            | 10-kamp | Simen Sebastian                   | Hansen          | Ås IL                      |
| 11    | Gutter 17            | 10-kamp | Sebastian                         | Marrot          | Bækkelagets SK             |
| 12    | Menn junior 19       | 10-kamp | Toralv                            | Opsal           | Dimna IL                   |
| 13    | Menn junior 19       | 10-kamp | Gudmundur Smari                   | Danielsson      | Kristiansands IF-Friidrett |
| 14    | Menn senior          | 10-kamp | Rein Åsmund                       | Torsvik         | Sandnes IL                 |
| 15    | Menn senior          | 10-kamp | Kjetil                            | Stokke          | Osterøy IL                 |
| 16    | Menn senior          | 10-kamp | Martin                            | Roe             | FRI IL                     |
| 17    | Menn senior          | 10-kamp | Henrik Johan Fjærestad            | Holmberg        | Vik IL                     |
| 18    | Menn senior          | 10-kamp | Fredrik                           | Bergh           | FRI IL                     |
| 19    | Menn senior          | 10-kamp | Kevin Solberg                     | Bolstad         | Samnanger IL               |
| 20    | Menn senior          | 10-kamp | Thomas                            | Borgstein       | Samnanger IL               |
| 21    | Menn veteraner 45-49 | 10-kamp | Roland Johannes Wilhelmus van den | Tillaar         | NTNUI                      |
| 22    | Menn veteraner 45-49 | 10-kamp | Oddvar                            | Hårde           | Stord IL                   |
| 23    | Menn veteraner 50-54 | 10-kamp | Frode                             | Holt            | Sturla IF                  |
| 24    | Menn veteraner 55-59 | 10-kamp | Are                               | Torsvik         | Sandnes IL                 |
| 25    | Menn veteraner 55-59 | 10-kamp | Tor Inge                          | Vikane          | Laksevåg TIL               |
| 26    | Menn veteraner 65-69 | 10-kamp | Helge Lind                        | Schistad        | Ålesund FIK                |
| 27    | Menn veteraner 70-74 | 10-kamp | Arne                              | Warem           | Gjesdal IL                 |
| 28    | Menn veteraner 70-74 | 10-kamp | Jan Kristian                      | Olsen           | FRI IL                     |
| 29    | Jenter 15            | 7-kamp  | Malene Skaar                      | Berg            | Dimna IL                   |
| 30    | Jenter 15            | 7-kamp  | Anna Garnes                       | Kleven          | Dimna IL                   |
| 31    | Jenter 15            | 7-kamp  | Emelia                            | Tveitå          | Otra IL                    |
| 32    | Jenter 15            | 7-kamp  | Erle Musum                        | Lyng            | Verdal Friidrettsklubb     |
| 33    | Jenter 15            | 7-kamp  | Vilde                             | Marstein        | IL Koll                    |
| 34    | Jenter 15            | 7-kamp  | Andrine                           | Jørgensen       | Sortland Friidrettsklubb   |
| 35    | Jenter 15            | 7-kamp  | Kornelia                          | Roppen          | Dimna IL                   |
| 36    | Jenter 15            | 7-kamp  | Unni Olavsdotter                  | Tveitå          | Otra IL                    |
| 37    | Jenter 15            | 7-kamp  | Andrea                            | Rooth           | Lambertseter IF            |
| 38    | Jenter 15            | 7-kamp  | Astri Ayo Lakeri                  | Ertzgaard       | Tjalve, IK                 |
| 39    | Jenter 16            | 7-kamp  | Lea Taraldsrud                    | Dormagen        | IL Koll                    |
| 40    | Jenter 16            | 7-kamp  | Andrea                            | Thorsheim       | Fil Aks-77                 |
| 41    | Jenter 16            | 7-kamp  | Anastasia Charlotte               | Schnell         | Tyrving IL                 |
| 42    | Jenter 16            | 7-kamp  | Birthe                            | Franck-Petersen | Ålesund FIK                |
| 43    | Jenter 16            | 7-kamp  | Hedda Flemmen                     | Holum           | Våg, IK                    |
| 44    | Jenter 16            | 7-kamp  | Ingrid Pernille                   | Rismark         | Sturla IF                  |
| 45    | Jenter 16            | 7-kamp  | Caroline Amalie                   | Sætre           | Fiskå IL                   |
| 46    | Jenter 16            | 7-kamp  | Martine Kolbeinshavn              | Hjørnevik       | Norna-Salhus IL            |
| 47    | Jenter 16            | 7-kamp  | Hedda Marie Kjølberg              | Hauge           | Ski IL Friidrett           |

## **NM mangekamp Arna idrettspark 20-21. mai 2017**

|    |                       |        |                            |                |                           |
|----|-----------------------|--------|----------------------------|----------------|---------------------------|
| 48 | Jenter 17             | 7-kamp | Emma de                    | Haas           | Sturla IF                 |
| 49 | Jenter 17             | 7-kamp | Guro                       | Storkås        | Urædd Friidrett           |
| 50 | Jenter 17             | 7-kamp | Sigrid                     | Kleive         | Ålesund FIK               |
| 51 | Jenter 17             | 7-kamp | Lise                       | Hornnes        | Otra IL                   |
| 52 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Solveig Cristina Hernandez | Vråle          | Sturla IF                 |
| 53 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Ida                        | Eikeng         | Urædd Friidrett           |
| 54 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Amanda Marie Grefstad      | Frøynes        | Sem IF                    |
| 55 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Line Myrestøl              | Johansson      | Sørild FIK                |
| 56 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Josefine Grønset           | Løken          | Sturla IF                 |
| 57 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Telma                      | Eid            | Søndre Land IL, Friidrett |
| 58 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Tone Sandtorv              | Brakedal       | Stord IL                  |
| 59 | Kvinner junior 19     | 7-kamp | Selma Lif                  | Thorolfsdottir | Sandnes IL                |
| 60 | Kvinner senior        | 7-kamp | Caroline Sophie Røhm       | Fleischer      | Ski IL Friidrett          |
| 61 | Kvinner veteran 50-54 | 7-kamp | Ragnhild Marie             | Gulvik         | Larvik Turn & IF          |
| 62 | Kvinner veteran 55-59 | 7-kamp | Kate                       | Alnes          | GTI Friidrettsklubb - gr. |

### **Gjeldande reglement og retningslinjer:**

- Norske mesterskap (2017)
- Ungdomsmesterskapene (2017)
- Veteranmesterskapene (2017)
- Friidrettens Håndbok (revidert 2014)
- Rettigheter og plikter for arrangør av mesterskap

### **Vi sponsar NM & UM i mangekamp:**



## **Funksjonærliste lørdag 26.mai**

### **Fellesfunksjonar**

Sekretariat: Ove Leon Låstad (arrangementsleiar), Marit Austnes (til 12:00), Jarle Iversen (til 15:00) og Brit Ingrid Birketveit (frå 15:00)  
Kontroll av all kastreidskap: Kjell Fossen og Niklas Rutle  
Speaker: Stein Fossen og assistent Joel Rørbakken  
Ordonansar: John Solvang og Thord F. Iversen  
Resultatservice: Brigt Strømmen og Alv Ole Esperås  
Kiosk: Randi Bysheim + assistentar  
Sikkerheitsansvarleg: Christer Sælen

### **Løpsteam**

Øvingsleiar løp: Ingunn Gatland Jacobsen  
Startarteam: Torstein Nesse og Johnny Isaksen  
Startordnar: Vidar W. Rolland  
Automatisk tidtaking + backup: Ivar Andre Langhelle og Jon Olav Urdal  
Måldommar: Torgils Fossen (video-filming), Jan Bjørn Ekanger  
Hekketeam: Geir Roe (ansvarleg), Torgils Fossen, Jan Bjørn Ekanger, Vidar W. Rolland, Kåre Gunnarskog, Torstein Nesse og Johnny Isaksen  
Vindmålar løp (sprint/hekk, lengde og 200m): Laila Rutle  
Svingdommarar (1. sving 400m): Geir Roe og Kåre Gunnarskog  
Svingdommarar (1. sving 200m, 300m og 2.sving 400m): Mikal Roe og Christer Sælen

**Kule team for J15, J16-17, KJ, KS, MV, KV** Oddvin Årdalsbakke (øvingsleiar), Kåre Gunnarskog (dommar), Steinar Lohne (måling), Britt Kristin Storsæter (måling), Harry Tunestveit (hente inn kulene), Linnea Rørbakken (resultattavle)

### **Diskos og spyd team for G15-17 + kule MS og MJ**

Marit Austnes (øvingsleiar), Anne Beate Langhelle (dommar), Jostein Storsæter (måling), Svein Arne Angvik (måling), Nora Midttun (resultattavle), Brede Midttun (hente inn kastreidskapen), Geir Roe (nedslagsdommar i diskos og spyd),

### **Lengde team for MJ, MS og MV**

Ingunn G. Jacobsen (øvingsleiar), Mikal Roe (dommar), Kjetil Torvund (måling), Helene Torvund (måling), Otto Gunnar Stephansen (plastilina sjef), Laila Rutle (vindmålar), Christer Sælen (raking) og Signe Marie Torvund (resultattavle)

### **Stav team for G15-17 og høgde team for MJ, MS og MV**

Haldor Trengereid (øvingsleiar), Paavo Moilanen (dommar), Ole Nissen Viken (assistent), Sissel Bjørke (sekretær) og Synne Helen Torvund (resultattavle)

### **Høgde team for J15, J16-17, KJ, KS og KV**

Erik Iden (øvingsleiar), Mikal Roe (dommar J16-17), Torgils Fossen (dommar KJ+KS), Geir Roe (dommar J15+KV), Linn B. Lohne (assistent) og Niklas Rutle (resultattavle)

### **Teknisk delegert, jury og overdommarar:**

Teknisk delegert: Ole Tumyr (Ask Friidrett)  
Juryleiar: Olav Hansen (Dimna IL)  
Overdommar NM-klassar: Kjell Magne Ebbesvik, IL Norna-Salhus  
Overdommar UM-klassar: Karl Johan Reigstad, Osterøy IL

### **HMS:**

Stevnelege: Therese Strømslid (tlf 95874854)  
Førstehjelp: Marianne Blomdal Karlsen (første halvdel) og Anne Kristin Knudsen (andre halvdel)

## **Funksjonærliste søndag 27.mai**

### **Fellesfunksjonar**

Sekretariat: Ove Lon Låstad (arrangementsleiar) og Jarle Iversen  
Kontroll av all kastreidskap: Kjell Fossen og Jørgen Austnes  
Speaker: Stein Fossen, assistent Julie Viken  
Ordonansar: John Solvang og Thord F. Iversen  
Resultatservice: Vigdis G. Reigstad og Lene Secher Myrmel  
Kiosk: Randi Bysheim + assistentar  
Sikkerheitsansvarleg: Knut Erik Midttun

### **Løpsteam**

Øvingsleiar løp: Ivar Andre Langhelle  
Startarteam: Torstein Nesse og Johnny Isaksen  
Startordnar/rundeanviser: Christer Sælen  
Automatisk tidtaking + backup: Jon Olav Urdal og Frode Holdhus  
Måldommar: Torgils Fossen (videofilming) og Mikal Roe  
Nummerskrivar 800m-1500m: Jan Bjørn Ekanger og Jarle Viken (frammøte 14:00)  
Hekketeam: Geir Roe (ansvarleg), Torgils Fossen, Mikal Roe, Kåre Gunnarskog, Torstein Nesse og Johnny Isaksen  
Vindmålar løp (sprint/hekk): Laila Rutle

### **Kule og høgde team for G15-17**

Erik Iden (øvingsleiar), Kåre Gunnarskog (dommar), John Brattåker, Knut Erik Midttun (kun kule) og Sondre Amundsen (resultattavle)

### **Lengde team for J15, J16-17, KJ, KS, KV og G15-17**

Ingunn G. Jacobsen (øvingsleiar), Anne Beate Langhelle (dommar), Even M. Jondal (måling), Gustav Vågen (måling), Espen I. Haugen (raking lengde/berre inn kulene), Jarle Viken (vindmålar lengde), Andreas Vågen (resultattavle)

### **Spyd team for J15 + KV**

Ivar Andre Langhelle (øvingsleiar), Torgils Fossen (dommar), Johnny Isaksen (måling), Torstein Nesse (måling), Mikal Roe (nedslagsdommar), Jan Bjørn Ekanger (hente inn kastreidskapen) og Laila Rutle (resultattavle)

### **Diskos team for MJ, MS og MV, samt spyd team for J16-17, KJ, KS, MJ, MS og MV**

Marit Austnes (øvingsleiar), Unni Gatland (dommar), Olaf Jacobsen (måling), Helene Austnes (måling), Niklas Rutle (resultattavle), Espen Joensen (hente inn kastreidskapen), Geir Roe (nedslagsdommar til 1600, Ingunn G. Jacobsen frå 16:00)

### **Stav team for MJ, MS og MV**

Haldor Trengereid (øvingsleiar), Paavo Moilanen (dommar), Ingar Romslo (sekretær), Knut Erik Midttun (assistent) og Emma Storsæter (resultattavle)

### **Premieutdeling**

Brit Ingrid Birketveit (leiar)  
Bunadsjenter: Ane Hordvik, Nora Midttun og Lina Storsæter

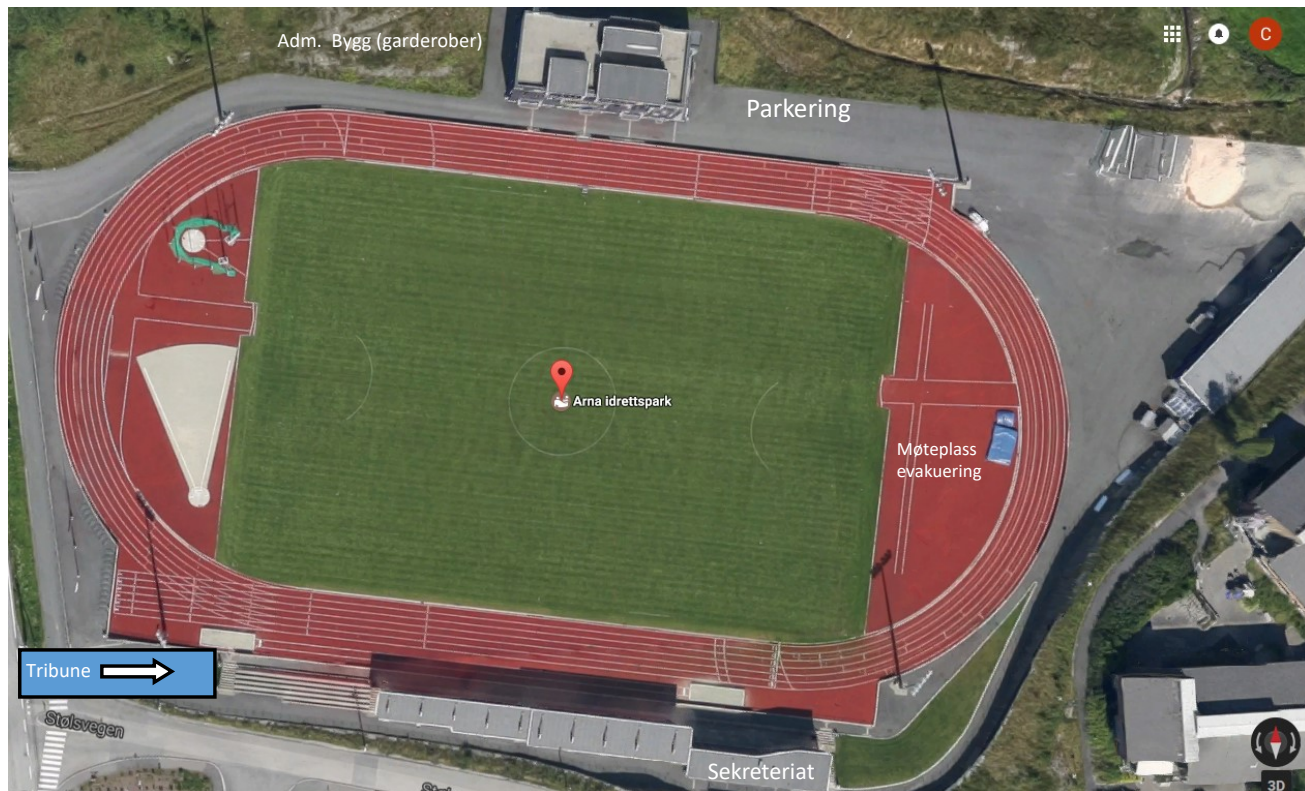
### **Teknisk delegert, jury og overdommarar: (frammøte 11:00)**

Teknisk delegert: Ole Tumyr (Ask Friidrett)  
Juryleiar: Olav Hansen (Dimna IL)  
Overdommar NM-klassar: Odd Lahn-Johannessen, Bergens Turn  
Overdommar UM-klassar: Karl Johan Reigstad, Osterøy IL

### **HMS:**

Stevnelege: Therese Strømshid (tlf 95874854)  
Førstehjelp: Astrid Olafsdottir

## **Arenakart Arna idrettspark**



## **Banerekordar mangekamp Arna idrettspark**

Menn:

|         |       |                 |            |
|---------|-------|-----------------|------------|
| 10-kamp | 7384p | Martin Roe, Fri | 27.05.2012 |
|---------|-------|-----------------|------------|

Kvinner:

|        |       |                      |            |
|--------|-------|----------------------|------------|
| 7-kamp | 5533p | Frida Thorsås, Urædd | 27.05.2012 |
|--------|-------|----------------------|------------|

**NM mangekamp Arna idrettspark 20-21. mai 2017**

**NM /UM mangekamp 2017: hekkeshøgder  
og vekt kastreidskap**

| Klasse       | distanse    | hekkeshøgde | avstand m hk  |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| J15          | 80m         | 76,2        | 12m /8m       |
| J16+J17      | 100m        | 76,2        | 13m /8,5m     |
| J18/19       | 100m        | 84          | 13m /8,5m     |
| KS           | 100m        | 84          | 13m /8,5m     |
| KV50-59      | 80m         | 76          | 12m /7m       |
| G15          | 100m        | 84          | 13m/ 8,5m     |
| G16          | 100m        | 91,4        | 13m/ 8,5m     |
| G17          | 110m        | 91,4        | 13,72m/ 9,14  |
| MJ           | 110m        | 99,1        | 13,72m/ 9,14  |
| MJ           | 110m        | 106,7       | 13,72m/ 9,14  |
| MV45-49      | 110m        | 99,1        | 13,72m/ 9,14  |
| MV50-59      | 100m        | 91,4        | 13m /8,5m     |
| MV60-69      | 100m        | 84          | 12m /8m       |
| MV70-74      | 80m         | 76,2        | 12m /7m       |
|              |             |             |               |
| <b>Kast:</b> | <b>Kule</b> | <b>Spyd</b> | <b>Diskos</b> |
| J15          | 3 kg        | 400g        |               |
| J16-17       | 3 kg        | 500g        |               |
| KJ+KS        | 4 kg        | 600g        |               |
| KV50-59      | 3 kg        | 500g        |               |
| G15          | 4 kg        | 600g        | 1 kg          |
| G16-17       | 5 kg        | 700g        | 1,5 kg        |
| MJ           | 6 kg        | 800g        | 1,75 kg       |
| MS           | 7,26 kg     | 800g        | 2 kg          |
| MV45-49      | 7,26 kg     | 800g        | 2 kg          |
| MV50-59      | 6 kg        | 700g        | 1,5 kg        |
| MV60-69      | 5 kg        | 600g        | 1 kg          |
| MV70-74      | 4 kg        | 500g        | 1 kg          |