

Udendørsstævner forår, sommer & eftersommer 2018

Du har mulighed for at deltage i mange stævner i løbet af udendørssæsonen sammen med BAC. Nedenfor kan du se hvilke stævner der er tale om.

På grund af det store antal stævner vil der være stævner BAC prioriterer højere end andre.

Ved nogle stævner vil det være dig selv der skal betale, hvis du vil deltage, og trænerne får ikke dækket transport/mad ved disse stævner.

Generelt om stævner

Du tilmelder dig til et stævne via hjemmesiden her: <http://www.bagsvaerd-atletik.dk> Du kan altid ringe til din træner, hvis du har spørgsmål.

Du bør *altid* tale med din træner om planer for stævner samt hvilke discipliner du bør stille op i.

Den aldersgruppe du stiller op i bestemmes af det år du er født i, ikke af hvor mange år du er, når du stiller op.

Ungdomsaldergrupperne er inddelt på følgende måde:

>6 = født 2013 eller tidligere, 6/7 år = 2012-2011, 8/9 år = 2010-2009, 10/11 år = 2008-2007, 12/13 år = 2006-2005, 14/15 år = 2004-2003, 16/17 år = 2002-2001, 18/19 = 2000-1999 ('Junior') og 20-22 = 1998-1996 ('Ungsenior').

Fra 23år og til og med 29år er aldersklassen **Senior**, og herefter er den **Masters** (masters grupperne er inddelt i 5-års intervaller og hedder det år, den starter med, ex 30års er 30-34 års). Det er ikke altid, der er masters-grupper, så konkurrerer man i samlet senior gruppe.

OBS at hvis du er over 26 og deltager i stævner, så skal du være tilmeldt gruppen MED konkurrencer og betale kontingentet med konkurrence licens (licensen udgør 150kr/år og er inkluderet i ungdomskontingentet fra 12-26 år, børn under 12 betaler ikke licens)

I det følgende står der flere steder "60/80mh", "80/100mh" og "100/110mh". Det betyder at pigerne i den pågældende aldersgruppe løber 60m, 80m hhv. 100m hæk, mens drengene i samme gruppe løber 80m, 100m hhv. 110m hæk. Tilsvarende betyder "800m/1500m" at pigerne løber 800m mens drengene løber 1500m.

Ved tilmelding til stævnerne **skal** du indtaste,

- Hvilket **år, du er født**
- Hvilke **discipliner du vil stille op i**
- Hvad **din personlige rekord** er i disciplinen, findes her: <http://www.bagsvaerd-atletik.dk/resultat.php> eller hvis du er over 12 så her: www.statletik.dk under profil (skriv navn og søg).
- **E-mail adresse**, så I kan få stævne information
- Og så er det en god ide at skrive om du eller dine forældre kan køre dig selv og evt. andre, eller om du selv mangler kørelejlighed, for så kan du sikkert køre med en af de andre.

Når BAC betaler startgebyret for de discipliner du deltager i er det max. 3 - 4 pr. stævne (3 ved endags stævner, 4 ved todages). Vil du deltage i flere discipliner, skal du selv betale startgebyret for disse ekstra discipliner (normalt kr. 50-100 pr. disciplin).

OBS at det ikke er godt at deltage i for mange discipliner pr. dag, og at BAC forbeholder sig ret til ikke at tilmelde i alle discipliner med mindre, det specifikt er aftalt med træneren.

BAC tilmelder samlet på sidste tilmeldingsdag og er så bundet af din tilmelding. Melder du afbud senere end sidste tilmeldingsfrist, bliver BAC alligevel opkrævet startgebyr for din tilmelding, **uanset** årsagen.

Reglen i BAC er derfor, at du selv skal betale startgebyr, hvis du melder fra for sent og uden gyldig grund (sygdom tæller som gyldig grund).

TJANSER!

Når en klub tilmelder deltagere til et stævne, bliver klubben tildelt dommer-/hjelpejanser i forhold til antallet af tilmeldte starter, dvs. mange starter = mange hjelpejanser.
Klubben forventer derfor, at du eller din mor/far tager en tjans fx med aflæsning af en vindmåler, med opmåling af et spring eller et kast eller med oprykning af højdespringsoverliggeren. Ingen af disse opgaver kræver en særlig/lang atletikerfaring, og vi skal nok instruere dem der ikke har prøvet det før.

Der er mulighed for at få uddannelse til stævnehjælper, hvis du eller din far/mor har lyst til det. Der kommer et kursus for alle forældre og andre interesserede senere i år.

OBS at der ved de fleste stævner er straf gebyr ved for sen tilmelding. Hvis du tilmelder dig for sent til disse stævner vil du selv skulle betale strafgebyret.

Hvis du vil se flere informationer om de følgende stævner, eller finde oplysninger om stævner som ikke er nævnt, så kig på DAF's hjemmeside www.dansk-atletik.dk (kig under kalenderen).

BAC – Datooversigt Udestævner 2018

OBS! Se stævnefolder for uddybende info om discipliner, tilmelding, gebyrer, trænerdeltagelse ved stævner mm.

Dato	Sted	Stævne	Alders-gruppe	Link til arrangement	Betaling og trænere	Tilmeldingsfrist via BAC
21. april	Skovlunde	ØST Mesterskab, Ungdom Landevej	10-19 åri-ge	https://ballerupak.klub-mo-dul.dk/cms/ProfileEventEnrolment.aspx?EventID=252	BAC betaler + trænere	08 Apr 2018
28. april	Glostrup	Glostrup Games	7- Senior	https://www.gic-atle-tik.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=19	EGENBETALING	13Apr2018
5. – 6. maj	Tårnby	Tårnby Games Åbningsstævne	4 år – Senior	http://amageratletik.dk/taarnby-games/	BAC betaler + trænere	22. Apr 2018
8. maj	Ballerup	BAK-BAC klubstævne	6-13 årige		Gratis + træner	1. Maj 2018
10. maj	Maribo	ØST Kaste Mangelkamp	10-22års, Senior/Master	http://www.ik-olympia.dk/	BAC betaler + trænere	27. Apr 2018
12.-13. maj	Greve	Øst mangelkamp 10-13års + Øst/Vest mangelkamp 14+	10-22års Senior/Master		BAC betaler + trænere	30. Apr 2018
xx. maj	Greve	UP 1a	5-19 årige		Gratis + træner	x. april 2018
19. maj	??	DT Indledende	Fra 2004 Senior		Udtages - BAC betaler	
27. maj	Sparta	DM hold Ungdom, indledende runde (øst)	12-15 år 16-19 år		Udtages – BAC betaler	7. maj 2017
29. maj 2018	Bagsværd	BAC-FIF klubstævne	-13 års		Gratis + trænere	20. maj 2017
30. maj	Hillerød	UP 1b	5-19 årige		Gratis + træner	25. maj 2018
2. – 3. juni	Frederiksberg	Eurotrack	Op til 19 år		-13år egenbetaling 14+ BAC betaler + trænere	18. maj 2018
6. juni	Maribo	UP 2	Op til 19 år		Gratis ingen Træner	29. maj 2018
7. juni	Sparta	UP 3	Op til 19 år		GRATIS plus Træner	30. maj 2018

9. – 10. juni	Hvidovre	Copenhagen Open	7 – Senior		BAC betaler, + træner	26. maj 2018
12. juni	Fremad Holbæk	UP 4	6-19 års		Gratis ingen træner	4. juni 2018
13. juni	Bagsværd	Masters turnering	Masters		BAC betaler	1. juni 2018
16. – 17. juni	Ballerup	Øst-ude Mesterskab for ungdom,	10+		BAC betaler - + træner	3. juni 2018
18. Juni	Herlufsholm	UP 5	-17 årige		Gratis – ingen træner	10. Juni 2018
23. Juni	Helsingør	Kronborg Outdoor	7- Senior		EGENBETALING	10. juni 2018
23-24 juni 2018		Øst mesterskab for masters	Masters		BAC betaler	10. juni 2018
26. Juni	Sparta	CAG	Junior /senior		Udtagelse	
29. Jun-1. juli	Göteborg	Världsongdomsspelen	2004 og ældre		EGENBETALING, fællestur dækkes 2 træner.	30. maj 2018
6.-8. Juli	Helsingborg	Öresundsspelen	2003 og ældre		EGENBETALING ingen træner i budget	27. Juni 2018
SOMMERFERIE						
18. – 19. august	Silkeborg	DM Mangelkamp	14+		BAC betaler, KUN efter aftale med træner	4. august 2018
18. – 19. august	Østerbro	Sparta Copenhagen Games	7-19års Senior		-11 år egenbetaling, 12+ BAC betaler + træner	4. august 2018
20. august	Maribo	UP 6	- 19 års		Gratis, ingen træner	12. august 2018
23. august	FIF	UP	-17 år		Gratis + træner	17. aug 2018
24. august	Odense	DM 10.000m	14+		BAC betaler	11. august 2018
25-26. august	Odense	DM – ude Senior	2002 og ældre		BAC Betaler, plus træner, ½egenbetaling til transport og overnatning for -26	11. Aug 2018
28. august	Ballerup	BAK-BAC-FIF Klubstævne finale	-9-13 årige		Gratis + træner	20. aug 2018
1. – 2. september	Ålborg	DMU-ude	2004 og ældre		BAC Betaler, plus træner, ½egenbetaling til transport og overnatning	17. aug 2018
6. september	Amager	UP 8	-17 års		Gratis + træner	30. aug 2018
8./9. sept.	?	DT Kval match	Fra 2004		Udtages af træner	
15. sept.	Greve	Øst Mesterskaber for Hold	10-11. 12-13, 14-15 års		Udtages af træner	1. sep 2018
15.-16. sep	Gladsaxe	Stafet for livet	ALLE	Pris 100/deltager som går til kræftens bekæmpelse	EGENBETALING	
Xx??. sep	Bagsværd	UP 9a	- 17 års	HVIS DET BLIVER, kræver hjælp!	Gratis + træner	xx. sep 2018
22. september	Ballerup	DM Hold finale (hvis blandt tre bedste i kval)	12-15 år 16-19 år		Udtages af træner	8. sep 2018
24. september	Herlufsholm	UP 9b	-17 årige		Gratis – ingen træner	16. sep 2018
29. sept	Maribo	DM kastemangelkamp	14+ Senior		BAC udtager	16. sep 2018
29.-30. sep	Greve	Afslutningsstævne	5 år – senior		BAC betaler + træner	14. sep 2018
Nov.	?	Øst Mesterskaber Cross Ungdom	10-19 årige		BAC betaler + træner	Nov 2018

Og så alle detaljerne.....

Her først nævnes BAC-BAK-FIF holdturnering og UP stævnerne, da det er gratis stævner hvor vi håber at rigtig mange kan få en del af deres stævnesult stillet ☺

BAC-BAK-FIF holdturnering;

Klubberne mødes to og to over foråret og der gives hold point efter placering. Der afholdes finale i august hvor det afgøres, hvem der skal have pokalen i år.

Der gives også UP-Point for deltagelsen.

BAK-BAC (8. maj start kl. 17:00) Ballerup Stadion

Ballerup Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup

-9 år	40m – 400m – længde – bold – 4x40m
10/11 år	60m – 400m – længde – kugle – 4x60m
12/13 år	80m – 400m – højde – spyd – 4x80m

BAC-FIF (29. maj?? start kl. 17:00), KOM OG HJÆLP ☺

Bagsværd Hovedgade 86-90, 2880 Bagsværd

-9 år	40m – 800m – længde – små hylere – 4x40m
10/11 år	60m – 800m – længde – kugle – 4x60m
12/13 år	80m – 800m – højde – Spyd – 4x80m

Finale BAC-FIF-BAK på Ballerup Stadion d. 28. August 2018

Opdateres, når endelig info haves

UNGDOMSPONTSTÆVNER:

I tillæg til stævnerne senere i folderen, er der mulighed for at deltage i de såkaldte Ungdomspoint-stævner eller 'UP-stævner'. Disse stævner foregår på en hverdagsaften henover sommeren, de er gratis at deltage i, og deltagerne samler point sammen (til en guld-, sølv- el. bronzenål) efter deres placering i de enkelte discipliner. Nr. 1 = 10 point, nr. 2 = 8 point, nr. 3 = 7 point, nr. 4 = 6 point, nr. 5 = 5 point, nr. 6 = 4 point, nr. 7 = 3 point, nr. 8 = 2 point og alle øvrige der fuldfører øvelsen får 1 point. Der gives bronzenål til dem der opnår 25 point, sølvnål til dem der opnår 50 point og guldnål til dem der opnår 75 point. Man må i det samme stævne ikke starte i mere end 3 individuelle øvelser + stafet.

UP 1b, onsdag den 30. maj kl. 17.30, plus træner

Klub: FIF Hillerød Atletik, På Hillerød Stadion, Selskovvej 76 3400 Hillerød,

Aldersgruppe:	Øvelser:
8/9 år:	40 - LÆ - BO
10/11 år:	60 - 200 - LÆ - BO
12/13 år:	80 - 200 - LÆ - KU
14/15 år:	100 - 200 - 2000FH - LÆ - KU
16/17 år:	100 - 200 - 2000FH - LÆ - KU

Tilmelding via hjemmesiden senest 25. maj 2018

UP 2, onsdag den 6. juni kl. 18.00, INGEN træner

Klub: IK Olympia, Maribo, På Maribo Atletik stadion, Ved Stadion 4, 4930 Maribo

Aldersgruppe:	Øvelser:
- 9år:	40 - LÆ BO
10/11 år:	60 - 400 - LÆ - BO
12/13 år:	80 - 400 - LÆ - SP - DI
14/15 år:	100 - 400 - LÆ - SP - DI
16/17 år:	100 - 400 - LÆ - SP - DI
18/19 år:	100 - 400 - LÆ - SP - DI

Tilmelding via hjemmesiden senest 29. maj 2018

UP3, torsdag den 7. juni kl. 17.30, plus træner

Klub: Sparta, Gunnar Nu Hansens Plads, KBH Ø

Aldersgruppe:	Øvelser:
6-7:	40 - 400 - LÆ
8-9:	40 - 400 - LÆ - KU
10-11:	60 - 400 - LÆ - KU
12-13:	80 - 400 - LÆ - KU
14-15:	100 - 400 - LÆ - KU
16-19:	100 - 400 - LÆ - KU

Tilmelding via hjemmesiden senest 30. maj 2018

UP 4, Tirsdag den 12. juni kl. 18.00, INGEN Træner

Klub: Fremad Holbæk (Discipliner ikke helt på plads)

Aldersgruppe:	Øvelser:
-9:	40 - 400 - LÆ - BO
10-11:	60 - 400 - LÆ - BO
12-13:	80 - 400 - LÆ - BO
14-15:	100 - 800 - LÆ - SP
16-17:	100 - 800 - LÆ - SP

Discipliner ændres måske

Tilmelding via hjemmesiden senest 4. juni 2018

UP 5, Mandag den 18. Juni 2018 kl. 18:00, INGEN Træner

Klub: Herlufsholm, Herlufsholm Idrætscenter, Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved

Aldersgruppe:	Øvelser:
-9:	40 - 400 - LÆ - BO
10-11:	60 - 400 - LÆ - BO
12-13:	80 - 400 - LÆ - SP
14-15:	100 - 800 - LÆ - SP
16-17:	100 - 800 - LÆ - SP
18-19:	100 - 800 - LÆ - SP

Tilmelding via hjemmesiden senest 10. juni 2018

UP 6, Mandag den 20. august 2018 kl. 18:00, INGEN Træner

Klub: IK Olympia, Maribo, På Maribo Atletik stadion, Ved Stadion 4, 4930 Maribo

Aldersgruppe:	Øvelser:
- 9 år:	40 – LÆ – KU
10/11 år:	60 – 800 - HØ – KU
12/13 år:	200 – 800 – HØ – KU – SP
14/15 år:	200 – 800 – HØ – KU – SP
16/17 år:	200 – 800 – HØ – KU – SP
18/19 år:	200 – 800 - HØ – KU – SP

Tilmelding via hjemmesiden senest 12. august 2018

UP 7, Torsdag den 23. august 2018 kl. 17.30, PLUS træner

Klub: Frederiksberg I F (Der kommer muligvis ændringer til discipliner)

På Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg

Aldersgruppe:	Øvelser:
8/9 år:	40 – LÆ - KU
10/11 år:	60 – 600 – LÆ – KU
12/13 år:	80 – 600 – LÆ – HØ – SP – 4 x 200
14/15 år:	100 – 200 – LÆ – HØ – SP – 4 x 200
16/17 år:	100 – 200 – TR - KU

Tilmelding via hjemmesiden senest 17. august 2018

UP 8, Torsdag den 06. September 2018 kl. 18:00, plus trænere

Klub: Amager AC, På Tårnby stadion, Gemmas Alle,

Aldersgruppe:	Øvelser:
7 år:	40-LÆ-BO
8/9 :	40-400-LÆ-BO
10/11:	80-300-LÆ-HØ-KU-SP
12/13, 14/15, 16/17:	100-300-LÆ-HØ-KU-SP.

Tilmelding via hjemmesiden senest 29. august 2018

UP 9b, Mandag den 24. September 2018 kl. 18:00, INGEN trænere

Klub: Herlufsholm, Herlufsholm Idrætscenter, Herlufsholm Alle 233, 4700 Næstved

Aldersgruppe:	Øvelser:
-9:	200 - 600 – LÆ – BO
10-11:	200 – 600 – LÆ – BO
12-13:	200 – 600 - LÆ – BO
14-15:	200 – 1000 – HØ – SP
16-17:	200 – 1.000 - HØ – SP
18-19	200 – 1.000 - HØ – SP

Tilmelding via hjemmesiden senest 16. september 2018

UP 1a Greve, muligvis i Maj

UP ? Korsør AM

Dato og discipliner ikke fastlagt

Peer Bagge, pbagge@sport.dk

UP 9a? Bagsværd Atletik Club, Dato og discipliner endnu ikke fastlagt, men det bliver i september, hvis musklerne rækker. Anne Line Mørck, moerck@familie.tele.dk

STÆVNER FØR SOMMERFERIEN 2018:

- ✓ **Tages Kaste 3-kamp, Glostrup: Sidste torsdag hver måned 2018,**
Masters arrangement
Se hvilken 3-kamp på DAFs hjemmeside, og via BACs hjemmeside.
Tilmelding 8 dage før på BACs hjemmeside.

- ✓ **Øst mesterskab ungdom, Landevej 2018, lørdag d. 21. april i Skovlunde Bypark**
(For de 10-19 års, da det er mesterskab)
Omkklædning: Rosenlundskolen, Ejbyvej, 2740 Skovlunde
Kl. 10:00 pi. og dr. 10-11 år 3 km (rundstrækning på 1 km X 3)
Kl. 10:25 pi. 12-13, 14-15/16-17/18-19 år 5 km
Kl. 10:50 dr. 12-13, 14-15/16-17/18-19 år 5 km
I alle aldersgrupper afvikles samtidig holdløb med 3 gennemførende pr. hold.
Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe. Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i øst.
*Tilmelding via hjemmesiden senest **Søndag den 8. april***

- ✓ **Glostrup Games 2018** på Glostrup Stadion, Stadionvej 80 **lørdag den 28. april kl. 10.**
(100% egenbetaling for alle og ingen træner i budget)
Yderligere info på www.gic-atletik.dk.
-9 år: 40m, 400, længde, kugle, Bold
10/11 år: 60m, 200m, 1000m, længde, højde, kugle, bold
12/13 år: 80m, 200m, 1000m, længde, højde, kugle, bold
14/15 år: 100m, 300m, 800m/1500m, længde, højde, kugle, spyd
16/17 år: 100m, 400m, 800m/1500m, længde, højde, kugle, spyd
Senior: 100m, 400m, længde, hammer, diskos
Alle: 6x200m med en løber i hver af grupperne D11, P11, D13, P13, D15 og P15
*Tilmelding via hjemmesiden senest **Fredag den 13. april***

- ✓ **Tårnby Games = Åbningsstævnet 2018** på Tårnby Stadion, Gemmas Allé 41 **den 5.- 6. maj.**
Start lørdag kl. 12 // start søndag kl. 10. Tårnby stadion ligger på Gemmas Alle 41 i Kastrup/Tårnby. Kommer i med bil er det afkørsel 18 på motorvejen mod lufthavnen. Tårnby station ligger kun 400 m fra stadion.
(klubben dækker 3-4 discipliner for alle og + træner i budget)
Globalsport har salgsstand på stadion begge dage, Yderligere info på www.amageratletik.dk.
Lørdag:
10/11 år 60m hæk – 60m – 400m- kugle – længde
12/13 år 60/80m hæk – 80m – 600m -længde – diskos
14/15 år 80/100m hæk – 100m – 800m – højde – diskos – spyd
16/17 år 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd
18/19 år 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd
Senior 100/110m hæk – 100m -800m – højde – diskos – spyd

Søndag:
4/5 & 6/7 år 40m – bold – længde
8/9 år 60m – 400m – kugle – længde – bold
10/11 år 100m – 800m – højde – bold
12/13 år 200m – 1500m – højde – kugle – spyd
14/15 år 200m – 1500m – længde – stang – kugle – hammer
16/17 år 200m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer
18/19 år 200m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer
Senior 300m – 3000m – længde – stang – kugle – hammer

Der løbes indledende heat og finale på 60-80-100m + hæk. Ved mere end 36 deltagere i sprint vil der også være semifinaler. I øvrige løbeøvelser er tider afgørende for placering.

Finaleforsøg til de 6 bedste i længde og kast. 3 forsøg i længde og boldkast for miniatletik 4/5 & 6/7 år.

*Tilmelding via hjemmesiden senest **Søndag den 22. april***

✓ **Østmesterskaber i Kastemangekamp 10. maj, 2018**

(For de 12-19 års, da det er mesterskab)

Gebyr betales af klubben.

Maribo atletik stadion, Ved stadion 4, 4930 Maribo

P13-P19 og D13-D15 år: kaste-4-kamp (hammer, kugle, diskos, spyd)

D16-19, kvinder & mænd (ungsenior, senior, master): kaste-5-kamp (hammer, kugle, diskos, vægt, spyd)

Tilmelding via hjemmesiden senest **den 28. april**

✓ **Øst mangekamp 12-13. maj, 2018**

Aldersgrp.	3, 5, 7, 9 eller 10-kamp
P/D11*	3k: Løb: 60 eller 1000 M, Spring: Længde eller Højde, Kast: Bold eller Kugle (1 Dag)
P/D13*	5K: 60 H, Kugle, Længde, Spyd, 600 (1 dag)
P/D15	7K/9K (Fordelt over begge dage)
P/D17	7K/10K (Fordelt over begge dage)
P/D19	7K/10K (Fordelt over begge dage)
P/D 20-23	7K/10K (Fordelt over begge dage)
K/M	7K/10K (Begge dage)
Masters K/M	7K/10K (Begge dage)

Tilmelding via hjemmesiden senest **mandag den 1. maj**

✓ **DT indledende 19. maj. I xxxx og i 1. division**

Gebyr og transport betales af klubben.

En senior turnering med deltagelse af Ungdom fra årgang 2004 og ældre. Atleterne inviteres til deltagelse via deres trænere/ledere.

Vi opfordrer alle til at tilkendegive interesse overfor trænerne snarest, ligesom evt. manglende mulighed for deltagelse kommunikeres.

✓ **DM Hold, Indledende ungdom, runde i øst 27. maj. (12-15 års hold og 16-19 års hold)**

Sparta, Gebyr betales af klubben.

Piger 12-15 år (årgang 2003-2006):

100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 80 m hæk (76,2 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (3 kg) – diskos (750 g) – spyd (500 g) – hammer (3 kg)

Drenge 12-15 år (årgang 2003-2006):

100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Kvinder 16-19 år (årgang 2002-1999):

100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m stafet – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Mænd 16-19 år (årgang 2002-1999):

100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 110 m hæk (99,1 cm) – 4x100 m stafet – længde – trespring – højde – stang – hammer (6 kg) – kugle (6 kg) – diskos (1,75 kg) – spyd (800 g)

Hver klub må stille med 2 deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i 2 individuelle øvelser + stafet.

Det er trænerne der udtager til denne hold-kamp, men fortæl gerne din træner, om du har tid og lyst til at deltage.

Der oprettes plads til at tilkendegive, om man har tid og hvilke discipliner, man føler sig klar til på hjemmesiden. Det er trænerne der sætter det endelige hold.

Af hensyn til planlægningen og tilmelding af hold er fristen her 3 uger før = 7. Maj!

- ✓ **Eurotrack 2018 på Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alle 6 den 2.-3. juni.** Start lørdag kl. 12 // start søndag kl. 10.

Invitation endnu ikke modtaget, så der er sikkert ændringer til nedenstående, men dato er fast.

Se www.fifatletik.dk

(Egenbetaling for de op til 13 års)

- 9 år: ingen øvelser lørdag // 40m, længde, bold
10/11 år: ingen øvelser lørdag // 60m, 1500m, længde, bold
12/13 år: 80m, længde, kugle, specialstafet // 600m, 1500m, 60/80mh, højde, diskos
14/15 år: 100m, 800m, stang, længde, spyd, specialstafet // 200m, 1500m, 80mh(k), højde, trespring, kugle, diskos(m)
16/17 år: 100m, stang, trespring, specialstafet // 200m, 1500m, længde, diskos
18/19 år: 100m, stang, trespring (m)/spyd (k) // 200m, 1500m, længde, diskos
Senior: 100m, 400m // ingen øvelser søndag
Specialstafet: 3 deltagere på hvert hold. Distancen er: 600 m = 100 m + 200 m + 300 m

*Tilmelding via hjemmesiden senest **den 18. maj***

- ✓ **Copenhagen Open 2018, internationalt stævne for alle aldersgrupper:**

9-10. juni 2018 på Hvidovre Stadion, Sollentula Allé 1-3, 2650 Hvidovre.

Yderligere information på: www.hvidovre-atletik.dk

Klubben betaler for dette stævne, og der er trænere med.

Man kan sagtens stille op i en ældre aldersgruppe, hvis man ønsker det!

Drenge 16-17 og 18-19 kan godt kaste med egne redskaber hos senior mænd!

D/P 7 Ingen øvelser // 40m – Længde – Bold – 3-kamp (40m-længde- bold)
D8/9: 40m – 200m – 600m – Længde – Bold – 4x40// 60m – 400m – Højde – Kugle
P8/9: 40m – 200m – 600m – Højde – Kugle - 4x40 // 60m – 400m – Længde – Bold
D10: 60m – 200m – Længde // 100m – 400m – Kugle
P10: 60m – 200m – Kugle // 100m – 400m – Længde
D10/11: 60m – 200m – 600m – 60m hæk – Længde – Bold – 4x60m // 100m – 400m – 1.000m – Højde – Kugle – Diskos
P10/11: 60m – 200m – 600m – 60m hæk – Højde – Kugle – Diskos – 4x60m // 100m – 400m – 1.000m – Længde – Bold
D12: 80m – 200m – 80m hæk – Længde // 100m – 400m – Højde - Kugle
P12: 80m – 200m – 60m hæk – Højde – Kugle // 100m – 400m - Længde
D12/13: 80m – 200m – 600m – 80m hæk – Længde – Hammer – Spyd – 4x80 // 100m – 400m – 1.500m – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
P12/13: 80m – 200m – 600m – 60m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos // 100m – 400m – 1.500m – Længde – Hammer – Spyd
D14/15: 100m – 300m – 800m – 100m hæk – Stang – Længde – Hammer – Spyd – 4x100 // 200m – 400m – 3.000m – 300m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
P14/15: 100m – 300m – 800m – 80m hæk – Højde – Stang – Trespring – Kugle – Diskos – 4x100// 200m – 400m – 3.000m – 300m hæk – Længde – Hammer – Spyd
D 16/17: 100m – 400m - 800m – 110m hæk – Længde – Hammer – Spyd – 4x100 // 200m – 3.000m – 400m hæk – Højde – kugle - Diskos
P 16/17: 100m – 400m - 800m – 100m hæk – Højde – Diskos – kugle - 4x400// 200m – 3.000m – 400m hæk – Længde – Hammer – Spyd
D 18/19: 100m – 400m - 110m hæk – Længde – Hammer – Spyd – 4x100 // 200m – 800m - 3.000m – 400m hæk – Højde – Kugle – Diskos
P 18/19: 100m – 400m - 100m hæk – Højde – Kugle – Diskos – 4x100m // 200m – 800m - 3.000m – 400m hæk – Længde – Kugle – Hammer - Spyd
Senior M: 100m – 400m – 1 Mile – 110m hæk – Stang – Længde – Hammer – Spyd – 4x100 // 200m – 800m – 3.000m – 400m hæk – Højde – Trespring – Kugle – Diskos
Senior K: 100m – 400m – 1 Mile – 100m hæk – Højde – Stang – Trespring – Kugle – Diskos – 4x100 // 200m – 800m – 3.000m – 400m hæk – Længde – Hammer – Spyd

Tilmelding via hjemmesiden senest 28. maj 2018

✓ **Masters turneringen, 13. juni 2018, Bagsværd:**

BAC betaler

Kl. 18.00: 100 - ST*M/K - HA
Kl. 18.30: 5.000 - Spydkast
Kl. 18.45: HØ
Kl. 19.00: DI
Kl. 19.20: 400
Kl. 19.30: LÆ - KU
Kl. 19.45: 1.500
Kl. 20.15: 1.000 m stafet

Tilmelding via hjemmesiden 1. juni

✓ **Øst-mesterskaber 2018 for Ungdom 10-19 år i Ballerup, Marbækvej 10, 2750 Ballerup den 16.-17. juni. Første øvelse starter kl. 10.00 begge dage.**

Endeligt tidsskema og anden info ugen op til stævnet.

Klubben betaler for deltagelse i 4 discipliner, hvis fordelt på to dage, ellers er det 3.

10 år: 60m, 400m, højde (1.00p/1.05d), kugle // 1000m, 60mh, 600m gang, længde, bold, 4x60m
11 år: 60m, 400m, højde (1.00p/1.05d), kugle // 1000m, 60mh, 600m gang, længde, bold, 4x60m
12 år: 200m, 600m, 60/80mh, længde, stang, diskos, hammer // 80m, 1000m, højde (1.10p/1.15d), kugle, spyd, 1000m gang, 4x80m
13 år: 200m, 600m, 60/80mh, længde, stang, diskos, hammer // 80m, 1000m, højde (1.10p/1.15d), kugle, spyd, 1000m gang, 4x80m
P14/15 år: 100m, 300m, 1500m, 80mh, 2000m forh, højde (1.20p), trespring, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000m, 300mh, længde, stang (1.70), kugle, diskos, 1000m stafet
D14/15 år: 100m, 300m, 1500m, 100mh, 2000m forh, trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000m, 300mh, højde (1.35), stang (2.00), længde, diskos, 1000m stafet
P16/17 +
P18/19 år: 100m, 400m, 1500m, 100mh, 2000/3000m forh, højde, trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m // 200m, 800m, 3000m gang, 3000/5000m, 400mh, længde, stang, diskos, 1000m/4x400m stafet
D16/17 +
D18/19 år: 100m, 400m, 1500m, 110mh, 2000/3000m forh, trespring, stang, kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet // 200m, 800m, 3000m gang, 5000m, 400mh, længde, højde, diskos, vægt, 1000m/4x400m stafet

Det er muligt at stille mix-stafethold med drenge og piger. Der stilles i så fald op i drengegruppen. Ligeledes kan der laves stafethold på tværs af aldersgrupperne og der stilles så op i den ældste gruppe.

*Tilmelding via hjemmesiden senest **den 10. juni***

✓ **Kronborg Outdoor, 23. juni 2018, Helsingør**

Klubben dækker tilmelding for 14+

Opdateres, når invitation haves

Tilmelding via hjemmesiden 8. juni 2018

✓ **Øst-mesterskaber 2018 for masters, 23.-24. juni 2018, sted endnu ikke fastlagt**

Endeligt tidsskema og anden info ugen op til stævnet.

Klubben betaler for deltagelse i 4 discipliner, hvis fordelt på to dage, ellers er det 3.

Se discipliner og tilmeld via hjemmesiden, senest 10. juni 2018

PÅ TUR MED I BAC I SOMMERFERIEN?

- ✓ **Världsongdomsspelen 2018 i Göteborg 29. Juni-01 juli.** Der arrangeres en tur for de 14 årige og opefter (yngre kan deltage, hvis forældre tager med, dog ej yngre end årgang 2006). Der vil være 100% egenbetaling, også for stævne gebyr, men to trænere for ungdom vil få dækket udgifter hvis fælles tur kommer på plads. <http://vuspelen.se>

- ✓ **Øresundsspelen, 6.-8 juli 2018 Helsingborg.**
Se mere via hjemmesiden.
OBS 100% egenbetaling for ALLE. Deltagergebyr dækkes for 14+. Ingen trænere eller transport i budget.
Tilmelding via hjemmesiden senest 27. juni 2018

STÆVNER EFTER SOMMERFERIEN.

- ✓ **DM Masters, 4.-5. august 2018, Randers**
Se mere via DAFs kalender og på hjemmesiden,
Tilmelding via hjemmesiden senest 22. juli 2018
- ✓ **Sparta Copenhagen Games, 18.-19. august, Østerbro Stadion.** Se mere på: på www.sparta.dk
opdateres når invitation foreligger!!
(klubben dækker gebyr for 12 års og opefter, ingen træner i budget for under 12-års)
- ✓ **DM i mangekamp 18.-19. August**
Opdateres når invitation haves
Tilmelding 4. august 2018 via hjemmesiden.
- ✓ **DM 10.000m, 24. august, Odense Atletik Stadion**
Mere via hjemmesiden, hvor der også er tilmelding senest 11. august 2018
- ✓ **Store DM i Odense for årgang 2002 og ældre 25-26. august 2018**
Invitation og tilmelding via hjemmesiden, når aktuelt
Frist 11. aug. 2018
- ✓ **Danmarksmesterskab for Ungdom, 1.-2. september 2018, Ålborg**
For aldersgrupperne 14/15, 16/17, 18/19 og 20/22. ***Kval i henhold til*** placering på DAF's rangliste
senest 2 uger før stævnet.
Tilmelding via hjemmesiden (bindende pga. arrangement af overnatning og transport)
- ✓ **DT kval match 9. september**
For årgang 2004 og ældre
Opdateres, når invitation foreligger
- ✓ **Østmesterskaber for hold i Greve, 15. sep 2018**
Der konkurreres i flg. aldersgrupper:
Piger 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.
Drenge 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.
Mix. 10-11 år, 12-13 år og 14-15 år.

Øvelsesrække:
Piger, drenge, mix. 10-11 år: 60m - 400m - 1000m - 4x60m - højde - længde - kugle - bold.
Piger, drenge, mix. 12-13 år: 80m - 1000m - piger 60m hæk / drenge 80m hæk - 4x80m - højde - længde - kugle - spyd.
Piger 14-15 år: 100m - 300m - 800m - 80m hæk - 4x100m - højde - længde - kugle - diskos - spyd.
Drenge 14-15 år: 100m - 300m - 1500m - 100m hæk - 4x100m - højde - længde - stang - kugle - diskos - spyd
Mix. 14-15 år: 100m - 300m - 800/1500m - 80/100m hæk - 4x100m - højde - længde - stang - kugle - diskos - spyd.

Deltagere: Hvert hold kan stille med **2 deltagere pr. øvelse**, men kun det bedste resultat tæller i holdkonkurrencen. **Hver deltager kan max. deltage i 2 + stafet.**

Hold sammensættes af trænerne efter at atleterne har givet ønske om deltagelse.

Tilkendegivelse om deltagelse via hjemmesiden senest 30. aug. 2018

- ✓ **Stafet for livet i Gladsaxe, BAC stiller et hold og skal have nogen i gang med at gå i 24 timer fra kl. 12.00 15. sep. til kl. 12.00 16. sep.**
Der er telte på pladsen til at tage en lur. Det koster 100kr per deltager som man selv betaler. Det er støtte til kræftens bekæmpelse.
Mere information på hjemmesiden, når tiden nærmer sig.
- ✓ **DM hold Finale 22. september 2018**, hvis man som hold er kommet videre fra indledende runde i Maj. Ballerup
Opdateres, når arrangement foreligger
- ✓ **DM Kaste mangelkamp 2018, Maribo 29. Sep 2018.**
Opdateres, når arrangement foreligger
- ✓ **Afslutningsstævne Øst 2018 i Greve (Lillevangsvej 88) den 29.-30. sep 2018 kl. 10 begge dage.** Se også www.greve-atletik.dk.
Klubben dækker afgift for alle opdateres når invitation foreligger!!

-7 år: ingen øvelser lørdag // 3-kamp (40m, længde, bold)

8/9 år: 60m, 200m, længde, bold // 600m, kugle, raketspyd, 400m kapgang

10* år: 200m, længde // 60m

11 år: 60mh, 200m, længde, diskos, bold, 4x200m // 60m, 600m, højde, kugle, 600m kapgang, 4x60mh

12 år: 200m, længde// 80m

13 år: 60/80mh, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m // 80m, 600m, trespring, stang, kugle, hammer, 1000m kapgang, 4x60mh

14/15 år: 80/100mh, 200m, længde, højde, diskos, spyd, 4x200m, Sportsløbehjul: 400m og 3x400m // 100m, 1500m, trespring, stang, kugle, hammer, 1000m kapgang, 4x60mh

16/17 år: 100/110mh, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m // 200m, 1500m, trespring, stang, hammer, vægt, spyd

Senior: 100/110mh, 100m, 800m, længde, kugle, diskos, 4x200m, Sportsløbehjul: 400m og 3x400m // 200m, 1500m, trespring, stang, hammer, vægt, spyd

*** Se også øvelser for hhv 11års og 13års gruppen. Ex. en 10-årig kan sagtens deltage i diskos eller andet fra aldersgruppen over...**

Det er muligt, at lave hold på tværs af aldersgrupper (man deltager i ældste persons aldersgruppe) og der må gerne laves mix hold med både drenge og piger, holdet vil dog så tælle som et drengehold. 4x60m hæk er første øvelse om søndagen. Der vil være start ved mål linien, hvorfra der løbes over hække mod 60m start linien hvor 2. og 4. løber står (i banen lige ved siden af), herfra løbes mod mål linien (hvor 3. løber står), således, at hvert hold benytter 2 baner.

*Tilmeldingsfrist via hjemmesiden senest **den 14. september***

- ✓ **Østmesterskaber i Cross for Ungdom xx. november 2018, endnu ingen arrangør**
Mere information følger når vinter program sendes ud.
(For de 10-19 års, da det er mesterskab)

Med ønsket om en god sæson til alle,
Hilsner fra Trænerne, Bestyrelsen og Anne Line