

Copenhagen Open 2026 – Dommerbeskeder

per 11-06-2026/KRN

OBS!

På de næste par sider får I et hurtigt overblik over, hvilke dommer- og hjælper teams I er blevet tilknyttet de enkelte dage. Jeres navne står i alfabetisk orden.

Når I har tjekket hvilke/hvilket team I er tilknyttet, så læser I relevante team-vejledninger og tilhørende filer med Dommerbesætning, tidsskema og Praktisk Info.

En del af Jer tilhører mere end ét team samme dag, så sørg for at skimme dommerbesætningen godt igennem!!

Indholdsfortegnelse:

- Dommer/hjælper liste, oversigt
- Team Sekretariat
- Team Præmier
- Team Café
- Team Løb og El-bil
- Team Hækkeflytning
- Team Fladspring
- Team Vertikale spring
- Team Stangspring
- Team Kast

Lørdag

Søndag

	Sekretariatet	Præmier	Café	Løb	Runner og hække	Længde	Højde	Kugle	diskos og spyd	Sekretariatet	Præmier	Café	Løb	Runner og hække	Længde A/trespring	Længde B	Stangspring	Kugle	Hammer og spyd A	Bold + spyd B
Navn (alfabetisk efter fornavn)																				
??? Runner					x															
??? Runner														x						
??? Sekretariatet diverse										x										
???, el-bil				x																
Længde Lørdag fra 15						x														
Affou Adlouni						x														
Aimee Rønning Vilhelmsen		x													x					
Amager AC									x											x
Andreas Trajkovski															x					
Anne-Grethe Rasmussen												x								
Annesofie Hartmann			x																	
Antionetta Nielsen (Anso)						x									x					
Antoni Kosiek-Lauritzen														x		x				
Bagsværd AC																			x	
Ballerup AK																			x	
Beatrice Kristensen				x																
Bente Skovengaard			x									x								
Bernie Bengtson																			x	
Carsten Damslund				x									x							
Cesar Posse																			x	
Christian Rehder (Ask+ Karl)																x				
Christian Trajkovski				x									x							
Christoph Hansen																x				
Clara Jørgensen		x													x					
Claus Andersen				x									x							
Cæcilie Thomsen									x											
Daniel Rømer Matthiesen										x										
Dorthe Jespersen							x													
Else Jensen												x								
Emil Jespersen															x					
Emma Langball	x																	x		
Emma Surlykke Mogensen									x					x			x			
Endre Eikenes Røsaker (KIF)								x								x				
Erik Lund												x								
FIF Hillerød																x				
Frederiksberg IF																		x		
Glostrup IC															x					
Hanne Lykke Larsen			x									x								
Heidi Halkjær			x									x								
Helsingør IF																x				
Herlev Atletik																x				

Navn (alfabetisk efter fornavn)	Sekretariatet	Præmier	Café	Løb	Runner og hække	Længde	Højde	Kugle	diskos og spyd	Sekretariatet	Præmier	Café	Løb	Runner og hække	Længde A/trespring	Længde B	Stangspring	Kugle	Hammer og spyd A	Bold + spyd B
Holte Atletik									x											
Ida Regitze Krag (ansvarlig)			x									x								
IK Hellas Roskilde									x											
Inge Faldager								x										x		
Inge Jæger												x								
Isa Rich (KIF)																x				
Jan Schaadt Olesen				x									x							
Jen & el Prepsi - grill			x																	
Jeppe Langball				x									x							
Jeppe Slot Stauning		x																		
Jeppe Weinreich	x									x										
Jette Hansen			x									x								
Jette Larsen			x																	
Johan Vad-Nakai									x										x	
John Nielsen (Anne)						x														
Jonas Linnemann						x									x	x				
Jonas Strunge						x										x	x			
Karl Rehder-Lindqvist					x													x		
Kasper Jespersen															x					
Karsten Langbal									x										x	x
Karsten Nielsen	x									x										
Kasper Ekberg Villumsen					x							x		x						
Katrin Marey Magnusdottir						x														
Katrine Saaby Nielsen											x			x			x			
Kenneth Ebbesen	x																			
Kenneth Holck Jakobsen				x									x							
Kirsten Vilstrup Lorentzen								x	x											
Klemen Kirkegaard (far til ?)																x				
Knud Høyer								x										x		
Københavns IF															x					
Køge Atletik									x									x		
Laila Ankerstjerne						x									x					
Laura Friedheim		x													x					
Linda Bagge						x									x					
Maciej Makinia (Pola+Olga)															x					
Maria Sløk									x									x		
Maria Steenberg (Kåre)						x												x		x
Mariana Evanss															x					
Martin Roald-Arbøl				x									x							
Martyna Kosiek-Lauritzen (Teodor)																x				
Merete B. Mader			x																	
Mikael Chua Ziska									x											
Misja B. Jepsen (KIF)																x				

Copenhagen Open 2026

Hej sekretariat

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Oppe i sekretariatet under tribunetaget stilles et InterCom kommunikationssystem til rådighed for os. Hovedstarter, tidtager (Claus), speaker (Jeppe), Karsten Nielsen og øvelseslederne får hver en forbindelse, så der kan kommunikeres indbyrdes. Sekretariatet får en anden InterCom med forbindelse til nummerudlevering/præmier og øvelsesledere, og så skulle vi være dækket godt ind med kommunikation. Så må vi lige koordinere indbyrdes i sekretariatet.

Sekretariatet ligger oppe i speakerboksen. Sekretariatet er hjertet i hele stævnet, og nogle gange vil pulsen være lav og andre gange rigtig høj. Det primære arbejde er resultatsystemet iMars, hvor der både skal seedes, skrives dommerlister ud, evt. korrigerer resultatet. Den anden opgave er at besvare spørgsmål. Stævneleder Karsten Niensens vigtigste opgave er at være brandslukker, når/hvis der opstår uventede udfordringer.

Til at hjælpe sekretariatet har vi tilsluttet "runnere" – et par unge klubkammerater - der primært skal servicere starterne, tidtagere og øvelsesledere.

Deltagerne har fået oplyst, at de skal afkrydse sig på iMars.dk senest en time før øvelsesstart. Det gælder ALLE øvelser. Hvis deltagerne/trænerne/forældrene kommer op og siger de har glemt/overset det, så vær fleksible og luk dem ind i felterne, hvor det passer bedst og kan klares inden for den tid der er til rådighed.

Fokus skal være superskarpt, når der kommer resultater ind fra indledende løb. De har førsteprioritet ift. finaleheat-opsætning i iMars. Deltagerne skal IKKE afkrydse sig i iMars for finaledeltagelse. Her satser vi på at alle dukker op og deltagerne er i "praktisk info" opfordret til at melde afbud til finaler i sekretariatet. Ved afbud kan vi godt lave plads til den næste i rækken.

Vores primære ansigt, eller rettere stemme udadtil, bliver Jeppe Weinreich, der bliver stævnespeaker hele weekenden.

Til Jeres orientering, så er en del af stævnekonceptet at alle senior 100m løbere tilbydes 2 løb, et indledende og en finale, og vi har meldt ud, at hvis vinden konsekvent skifter retning, så løber vi den modsatte vej. Claus (vores tidtager) sætter derfor et ekstra anlæg op lørdag morgen nede ved det normale startområde, så der kan løbes den modsatte vej på al sprint op til 100m. Om søndagen gør vi det samme på 200m, men her løbes der direkte finaler.

Øvrige ungdoms kort-sprint og kort hæk op til 100m:

- 40m, 60m, 80m og 100m løb og kort hæk afvikles med indledende heat og finale. Direkte finale ved 8 eller færre tilmeldte. Ved mere end 3 indledende heats er der også B-finale

Seedningsregler fremgår i øvrigt af "Praktisk info", som er offentliggjort til deltagerne. Se link ovenfor til klubbens hjemmeside..

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber vi på to virkelig gode dage på stadion 😊

Copenhagen Open 2026

Hej Præmie Team – samt udlevering af startnumre og redskabsvejning

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

I får hjemsted i det lille skur nede ved målstregen og præmieområde på græstrekanten lige udenfor. Mødetid er en time før programmet starter, så 9.00 lørdag og 8.00 søndag.

Præmieoverrækkelsen skal som udgangspunkt følge den udarbejdede tidsplan for præmieoverrækkelse. Deltagerne kender også denne plan og den vil hænge rundt om på stadion.

Skulle I få håndskrevne resultatlister fra øvelserne, så gem dem og aflever i Sekretariatet inden I går hjem.

I får den sædvanlige bærbare højttaler og trådløs mikrofon, og I fordeler selve rollerne og bytter rundt, hvis det er. I kan få tidsskema for præmieoverrækkelse på print i Sekretariatet. Resultarne og placering finder I på iMars. Øvelserne skal være meldt klar i iMars af øvelseslederne og I afmelder i iMars når medaljer er uddelt for de enkelte øvelser. I kan også krydse af på jeres papirversion.

Der er medaljer til alle i grupperne 8 og 9 år. Der vil være præmie til top-6 for 10-11 år, og til top-3 hos de 12-13 årige og ældre (12-13, 14-15, 16-17, senior) - ingen medaljer til Masters.

Længde for P9, D9, D11, P13, D13 om søndagen afvikles i A- og B-puljer samtidigt per aldersgruppe. Både pulje A og B skal have medaljesæt.

Er der nogle protester, så sender I dem videre op til sekretariatet til Karsten Nielsen, og så håndteres det derfra. Men ellers så afvikler I præmieoverrækkelse med det samme.

I skal medbringe Jeres mobiltelefon og evt. en powerbank, da I kan se alle data på imars.dk, finde CphOpen, trykke på stævnet, scroll helt ned i bunden, og tryk på Medaljer. Her skriver i koden hvam4ever ind, og herfra kan I så løbende se alle resultater og medaljeplaceringer.

Når alle medaljetagerne er klar og står placeret bag ved medaljeskamlen, så starter I med at præsentere øvelsen, Præsenterer den lavest placerede først, og ender med nr. 1. I fortæller navn, klub og resultat per medaljetager. Specielt for P9 og D9 skal det gå lidt tjept..... ift. at få deltagerne lignet op og medaljerne hængt på.....

Det er vigtigt at planen følges rimelig skarpt, da nogle deltagere skal videre til næste øvelse. Det er især de yngre årgange – 9 årige, 11 årige og 13 årige. Mangler der deltagere, så starter I op uden og følger evt. op senere.

Alt hvad I skal bruge ligger parat nede i skuret til jer. Lørdag aften skal jeg bede jer pille flagene ned, og lægge dem ind i skuret sammen med medaljerne, og lukke skuret. Søndag efter sidste øvelse skal det alt sammen ind i klublokalet.

Statnumre ligger pakket i kuverter per klub. Deltagere/klubledere/forældre kan afhente klubvis/enkeltvis. Det bestemmer de selv. Mangler der et startnummer, så sender I vedkommende op i sekretariatet og der udleveres et nyt.

Redskabsvejning: Klubbens redskaber er allerede indvejet og dem ser I ikke. I skal kun kontrollere de redskaber, som deltagerne selv medbringer. I skal kun kontrollere vægten af redskabet. Hvis vægten er fin, så skriver I på redskabet "CO26 ok" og skriver også den vægt I har kontrolleret for (f.eks. en 6 kg) For hammerkast skriver I på label, som I klistrer omkring strengen lige over kuglen.

For de enkelte klasser er minimums-vægte vist i tabellen herunder (kilo for kugle spyd og hammer, gram for spyd og bold):

Gruppe	Kugle	Diskos	Hammer	Spyd	Bold
M	7,260	2,000	7,260 (121,5)	800	
D19	6,000	1,750	6,000 (121,5)	800	
D17	5,000	1,500	5,000 (120,0)	700	
D15	4,000	1,000	4,000 (119,5)	600	
D12+D13	3,000			400	
D10+D11	2,000			400	
D8+D9					145

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber jeg på to virkelig gode dage på stadion 😊

Copenhagen Open 2026

Hej Café Teamet, stævnets ubetinget mest populære team 😊

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Ida vil svinge takt-stokken i Caféen.

Salg i Caféen, hvor man kun kan betale med MobilePay eller med kort. Man kan ikke betale med kontanter.

Udenlandske klubber kommer forbi Caféen for at betale startpenge (med kort) og få udleveret startnumre. Det har Ida styr på.

Der skal laves kaffe etc. og løbende fyldes op med varer.

I skal regelmæssigt en tur rundt med en lille madvogn til alle dommerne, også dem i sekretariatet og oppe i speakerboksen. Det skal gerne ske rimelig ofte, da der er så mange med, at dommerne reelt ikke har den store tid til at komme over til caféen. Dommere/hjælpere kan også selv hente mad og drikke i Caféen. Dommere/hjælpere ved at I fører lidt kontrol med hvor meget mad der udleveres.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber vi på to virkelig gode dage på stadion 😊

Hej Team Løb og El-bil

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Der er relativ mange tilmeldte, så der bliver stor aktivitet.

Claus Andersen er vores tidtagningsmand begge dage og Karsten Langball håndterer tidtagning om søndagen på modsatte langside, når der er løb begge steder samtidigt. Stævnet starter kl. 10 lørdag og 9 søndag, og vi vil godt bede Jer være der senest en halv time før, så der er mulighed for at tidtagning, starter team og løbsledere kan nå at tale sammen og lave nogle aftaler om kommunikationen undervejs og hvem der gør hvad.

Der bliver udleveret intercom via Sekretariatet til starter teamet, til løbslederen, stævnespeaker (Jeppe Weinreich) og stævneleder Karsten Nielsen, så vi kan kommunikere indbyrdes.

Om nødvendigt kan der ændres i banefordelingen, men det **SKAL** forbi IMars-Daniel/Emma i sekretariatet og rettes i iMars inden heatet bliver startet.

I aftaler selv intern arbejdsgang. Dog skal jeg bede Løbslederen have følgende fokus. Assistere Claus/Karsten L placeringer og med indtastning af resultater via mobiltelefon. I skal ind via iMars, finde CphOpen, scrolle helt ned i bunden til "Dommer/Protokol", trykke på den og skrive kodeordet hvam4ever. I trykker ind på dag og løbsøvelse, trykker på protokol/dommer, trykker på den aktuelle løbeøvelse, og så kan I indtaste og godkende resultaterne. I SKAL også have dem skrevet ned på dommerlisten, så vi har backup!

Vi har et 2-personers transport team, der kører rundt hele weekenden i en lille el golfbil. Til alle løb stilles en tøjkurv op ud for hver bane/løber, hvor løberne skal lægge al deres habengut ned i. Det er vigtigt, at starter teamet beder hver løber selv tage deres kurv og lægge den op på ladet af golfbilen, og I tillader at den suser ned mod målstregen, så den kan læsse kurvene af, så de står parat når løberne krydser mållinjen.

På 60-100m og alle korte hækkeløb, der kører vognen op af langsiden og skal derfor passere målstregen før I skyder feltet af. På alle løb fra 200 og 300m startstregerne, der kører vognen den modsatte vej rundt. Når der er kort hæk for ungdom om søndagen kan e-bilen formentlig ikke komme frem pga. løb samtidig på modsatte langside.

Til alles orientering, så er en del af konceptet at alle senior 100m løbere tilbydes 2 løb, et indledende og en finale, og vi har meldt ud, at hvis vinden konsekvent skifter retning, så løber vi den modsatte vej. Claus sætter derfor et ekstra anlæg op lørdag morgen nede ved det normale startområde, så der kan løbes den modsatte vej på al sprint op til 100m. Om søndagen gør vi det samme på 200m, men her løbes der direkte finaler.

Starter teamet (og løbslederne) fordeler selv rollerne, og skal sørge for at transportere og forberede alle starter, og har en trækvogn til 8 startblokke, 8 startkasser, 8 højttalere, 1 startboks og e-gun samt 1 almindelig pistol til recall start. Starterne bedes hente pistolen hos Ida om morgenen, og aflevere den om aftenen til Ida.

Jeg skal bede alle undtagen Claus om at hjælpe til ved flytning og justering af hækkene undervejs begge dage. Der er udkommanderet hjælpere, der styrer det henholdsvis lørdag og søndag.

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber jeg på to virkelig gode dage på stadion 😊

Copenhagen Open 2026

Hej Team Hækkeflytning

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Der er én afdeling med hækkeløb om lørdagen og to afdelinger om søndagen. Kasper styrer slagets gang både om lørdagen og om søndagen.

Hækkene er forberedt til første øvelse på dagen. Med jer hos Kasper senest 30 min før første hækkeløb (se tidsskema).

Hold jer tæt til Kasper som løbende vil give præcise instrukser om antal baner der skal hække i, farve hækkemarkeringen på banen, hækkeshøjde samt placering af modvægt på hækkene.

Der er lagt tid ind i tidsskemaet til flytning af hække, men når der bliver sagt GO, så skal det gå stærkt. Leder for løb samt starter-teamet vil også hjælpe med hækkene.

Når sidste hækkeløb er løbet per afdeling, så stables hækkede i fine stabler på græsplænen med det ene ben på den hvide streg på fodboldbanen.

Om søndagen efter afvikling af 60m, 80m og 100m hæk for ungdom, så går teamet straks i gang med at samle hække ind til siden og få dem flyttet ud langs hele løbebanen, så der er forberedt til 300m hæk og 400m hæk senere på dagen. Kasper leder denne opgave. Pas på løberne på banen.

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber vi på to virkelig gode dage på stadion 😊

Copenhagen Open 2026

Hej Team Fladspring

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Øvelseslederne (eller nogen de kender) skal afhente startlister i Sekretariatet – et sæt til øvelsesleder og evt. et sæt til opråberen.

8 – 9 årige har 3 forsøg. For ældre klasser er der 3 forsøg til alle i hver klasse, og de 8 bedste går til finalen. Har man samme resultat som nr. 8, så går man også videre til 3 ekstra forsøg.

Som udgangspunkt er A-sandgraven den sandgrav nedenfor tribunen, hvor deltagerne får medvind. B-sandgraven er nedenfor tribunen i modsatte retning. B-sandgraven benyttes kun om søndagen. Sandgravene der benyttes besluttet af øvelseslederne 1 time før øvelsesstart. I skal tage beslutning om dette inden en ny gruppe kommer ind.

Alle redskaber ligger klar til Jer begge morgener ved sandgravene.

Da der er mange deltagere i nogle klasser, så er de opdelt i puljer (A, B og muligvis C). Der uddeles medaljesæt til alle puljer. I må gerne skiftes undervejs med de forskellige opgaver, som I synes. Øvelseslederen må indledningsvis fortæller de aktive, hvis tidsprogrammet er presset, og der er en klar forventning om, at man er klar, når det er ens tur. Der bedes råbes op hvem der springer, hvem der gør sig klar og hvem det er derefter, så der hele tiden er 3 navne i spil.

Vi har lavet en seedning i puljer (hvis mere end 16 tilmeldte) baseret på årsbedste. Deltagerne er ikke seedede i puljen. Der seedes IKKE om efter de 3 indledende spring, da det ikke er et mesterskab.

Vi registrerer resultater på 2 måder. Den traditionelle via en dommerliste, som øvelseslederen fører. Og så desuden via en mobiltelefon. IMars-indtasterne skal medbringe fuldt opladet mobil og gerne powerbank. iMars er relativ enkelt. I går ind på imars.dk, scroller ned og trykker på Copenhagen Open. Her scroller I helt ned i bunden efter sidste øvelse, klikker på Dommer/Protokol, logger ind med koden hvam4ever, og vælger herefter dag og øvelse. Så sætter I hak i Protokol/dommer, trykker på den aktuelle øvelse, og så åbner den op. Her trykker I på navn, og kan så taste resultat ind og godkende. Husk registrering af vind. Bistand kan fås i Sekretariatet.

I længde springes der konsekvent fra en 1m planke. Indtil 12-13 år springer fra springzone, der etableres fra graven og 1 meter bagud. I trespring springes der fra 7, 9, 11 og 13 meter, hvor 7m planken skal etableret af øvelseslederen/dommerteamet.

Når konkurrencen er overstået, så tjek at iMars stemmer med den håndskrevne dommerliste ift. medaljetagere. Tjek derefter de øvrige resultater og vindmålinger.

Når konkurrencen er overstået, så gør opmærksom på, at medaljer uddeles efter en speciel tidsplan (som svarer til tidspunktet for forventet øvelsesafvikling plus lidt....) Der er medalje til: alle de 8-9 årige, de 6 bedste for 10 og 11 årige, og top-3 for 12-13 årige til og med senior.

Den håndskrevne resultatliste skal afleveres i Sekretariatet.

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber vi på to virkelig gode dage på stadion 😊

Copenhagen Open 2026

Team Vertikale spring (højde og stang)

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Øvelseslederne bedes komme i meget god tid aht. deltagerne opvarmning. I stang skal I være opmærksom på, at teleskopmåleren kun må foldes ud/ind i liggende tilstand! Den er smart, men desværre også lidt skrøbelig.

Øvelseslederne (eller nogen de kender) skal afhente startlister i Sekretariatet – et sæt til øvelsesleder og evt. et sæt til opråberen.

Tidsplanen burde være robust. Men fortæl indledningsvis de aktive, at der er en klar forventning om, at man er klar, når det er ens tur. Der bedes råbes op hvem der springer, hvem der gør sig klar og hvem det er derefter, så der hele tiden er 3 navne i spil.

Starthøjder er fastlagt på forhånd ud fra deltagernes årsbedste. De kommer også til at stå på dommerliste og på mobiltelefonen. Der laves ikke omspringing, hvis vi ender med flere vindere.

Vi registrerer resultater på 2 måder. Den traditionelle via en dommerliste, som øvelseslederen fører og desuden via en mobiltelefon i iMars. IMars-indtasterne skal medbringe fuldt opladet mobil og gerne powerbank. iMars er relativ enkelt. I går ind på imars.dk, scroller ned og trykker på Copenhagen Open. Her scroller I helt ned i bunden efter sidste øvelse, klikker på Dommer/Protokol, logger ind med koden hvam4ever, og vælger herefter dag og øvelse. Så sætter I hak i Protokol/dommer, trykker på den aktuelle øvelse, og så åbner den op. Her trykker I på navn, og kan så taste resultat ind og godkende. Bistand kan fås i Sekretariatet.

Når konkurrencen er overstået, så tjek at iMars stemmer med den håndskrevne dommerliste ift. medaljetagere. Tjek derefter de øvrige resultater.

Når konkurrencen er overstået, så gør opmærksom på, at medaljer uddeles efter en speciel tidsplan (som svarer til tidspunktet for forventet øvelsesafvikling plus lidt....) Der er medalje til: alle de 8-9 årige, de 6 bedste for 10 og 11 årige, og top-3 for 12-13 årige til og med senior.

Den håndskrevne resultatliste skal afleveres i Sekretariatet.

Når I er færdig med sidste konkurrence, så skal redskaber lægges ind i konkurrencerummet bag ved kasteburet i hallen.

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber jeg på to virkelig gode dage på stadion 😊
Copenhagen Open 2025

Hej Team Kast

Først og fremmest en stor tak fordi vi må have lov til at låne Jer i denne her weekend til Copenhagen Open, det sætter vi stor pris på 😊

Vigtige informationer som findes her: [Copenhagen Open 2026](#)

- Tidsskema
- Praktiske informationer til deltagerne
- Dommerbesætning

iMars.dk -link med deltagerlister: [MARS](#)

Eventuelle problemer/kommentarer/afbud meldes til Ida (60666120), eller Karsten Nielsen, tlf. 51616849. Læg en besked/send en sms, hvis der ikke besvares.

Når I kommer til stadion, så er det første I gør at gå forbi atletikhallen. Her skal alle tage 1 stk. turkis official t-shirt (samt 1 stk. sort cap (onesize)), og have dette på al den tid I er officials. Der findes også vindjakke/regnjakke efter behov. Har I også en tjans om søndagen, så tager I den/det med hjem, og når måske at vaske t-shirten inden søndagen 😊. Når I er færdige, så lægger I t-shirt m.v. tilbage i atletikhallen i de respektive bokse til snavset tøj. Så sørger vi for at det bliver vasket til næste gang.

Øvelseslederne (eller nogen de kender) skal afhente startlister i Sekretariatet – et sæt til øvelsesleder og evt. et sæt til opråberen.

Tidsplanen burde være ok robust, men enkelte steder kan det måske knibe med tid til opvarmning. Fortæl indledningsvis de aktive, at der er en klar forventning om, at man er klar, når det er ens tur. Der bedes råbes op hvem der kaster, hvem der gør sig klar og hvem det er derefter, så der hele tiden er 3 navne i spil.

8 og 9 årige i boldkast har kun 3 forsøg. For ældre klasser har alle 3 forsøg og top-8 i hver klasse går videre til 3 finale runder. Hos senior er det også top-8, men på tværs af redskabsvægte (enkelte masters-deltagere og 19 årige) Der skal IKKE omseedes. Til gengæld er de seedet ud fra tilmeldingerne, så den bedste kaster sidst.

Vi registrerer resultater på 2 måder. Den traditionelle via en dommerliste, som øvelseslederen fører. Og også via en mobiltelefon i iMars. IMars-indtasterne skal medbringe fuldt opladet mobil og gerne powerbank. iMars er relativ enkelt. I går ind på imars.dk, scroller ned og trykker på Copenhagen Open. Her scroller I helt ned i bunden efter sidste øvelse, klikker på Dommer/Protokol, logger ind med koden hvam4ever, og vælger herefter dag og øvelse. Så sætter I hak i Protokol/dommer, trykker på den aktuelle øvelse, og så åbner den op. Her trykker I på navn, og kan så taste resultat ind og godkende. Husk registrering af vind. Bistand kan fås i Sekretariatet.

Når konkurrencen er overstået, så tjek at iMars stemmer med den håndskrevne dommerliste ift. medaljetagere. Tjek derefter de øvrige resultater og vindmålinger.

Når konkurrencen er overstået, så gør opmærksom på, at medaljer uddeles efter en speciel tidsplan (som svarer til tidspunktet for forventet øvelsesafvikling plus lidt....) Der er medalje til: alle de 8-9 årige, de 6 bedste for 10 og 11 årige, og top-3 for 12-13 årige til og med senior.

Den håndskrevne resultatliste skal afleveres i Sekretariatet.

Når I er færdig med sidste konkurrence, så skal redskaber lægges ind i konkurrencerummet bag ved kasteuret i hallen.

Café Copenhagen Open tilbyder dommerforplejning – mad og drikke. Gå en tur forbi caféen nede ved 100m starten. Vær opmærksom på, at der ikke er uendelige mængder til jer og at der bliver sat et kryds når I afhenter. Caféen kommer af og til rundt med en trækvogn med forplejningen.

Afslutningsvis igen en stor tak for Jeres hjælp, og så håber jeg på to virkelig gode dage på stadion 😊