

# Midgårdskastet



21:e september 2024

**IFK Märsta** inbjuder till den 17:e upplagan av kastmångkampen Midgårdskastet med första grenstart kl. 9:00 lördagen den 21/9 på Midgårdsvallen i Märsta.

## Klasser och Grenprogram:

P/F 9 o y	Födda 2015 o y	4-kamp	Kula, diskus(0,6kg), boll (150g), mjuk-slägga
P/F 10	Födda 2014	4-kamp	Kula, diskus(0,6kg), boll (300g), mjuk-slägga
P/F 11	Födda 2013	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga/mjuk-slägga
P/F 13	Födda 20011-12	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 15	Födda 2009-10	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 17	Födda 2007-08	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 19	Födda 2005-06	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
M/K/Veteran		5-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga och vikt

## Tävlingsform:

Kastmångkamp med 3 kastförsök i varje gren. Poängtabeller används, och totalplaceringen avgörs av den sammanlagda poängsumman. Man kan även delta i enstaka gren, då utan placering och pris.

## Anmälan:

Anmälan sker via [easyrecord.se](https://easyrecord.se).

**Sista anmälningsdag** är lördagen **14** september.

## Startavgift:

250:-/deltagare i mångkampen. I klasserna P/F11, 10 och 9 år är avgiften 200kr. 80kr för deltagande i enstaka gren. Startavgiften faktureras efterhand till respektive klubb.

**Efteranmälan:** Fram till senast 1 timme före första start kan efteranmälan till dubbel startavgift göras i mån av plats.

## Priser:

Mångkampsmedalj delas ut till de tre första i varje åldersklass som deltagit i samtliga grenar. I klasserna P/F 11,10 och 9 utdelas dessutom deltagarmedalj till alla deltagare utanför pallplats. Inget pris för deltagande i enstaka gren.

**Tidsprogram/PM:** Lägg ut på hemsidan senast den 16/9.

**Förtäring:** Hamburgare, fika, godis och lättare förtäring kommer att finnas i arenakiosken.

**Upplysningar:** Maila till [info@ifkmarsta.se](mailto:info@ifkmarsta.se).

**Tävlingsledare:** Henric Fredman, [henric.fredman@catric.se](mailto:henric.fredman@catric.se)

Varmt välkomna!