

Invitation til
Kastemangekamp i Holstebro
Lørdag den 8. juni 2019

Athletikklubben "Holstebro" og indbyder til kastemangekamp på Holstebro Stadion

Sted:

Holstebro Idrætspark – Rolf Krakes Vej 9 – 7500 Holstebro

Alder for deltagere:

Senior, master, ungsenior 20/22 år, junior 18/19 år, ungdom 16/17, 14/15 år og 12/13år.

Øvelsesrækkefølge:

Piger 12-13 år:	4-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd
Piger 14-15 år:	4-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd
Piger 16-17 år:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Piger junior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Piger ungsenior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Kvinder senior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Kvinder master:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd, vægt
Drenge 12-13 år:	4-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd
Drenge 14-15 år:	4-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd
Drenge 16-17 år:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Drenge junior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Drenge ungsenior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Mænd senior:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, vægt, spyd
Mænd master:	5-kamp – Hammer, kugle, diskos, spyd, vægt

Starttidspunkt:

Klokken 09.00

Tilmelding:

Senest onsdag den 22. maj 2019

Benny Machon
Åsen 18
7500 Holstebro
mail: akholstebro@gmail.com

Startpenge:

Kr. 150,- pr. person



Efteranmeldelse:

Indtil 72 timer før stævnestart mod 2x startgebyr.

Klubtøj:

Skal benyttes. Ellers ingen startret.

Forplejning:

Der vil være mulighed for køb af mad, kaffe, kage med videre under stævnet. Der vil både være salg i klubhuset og ved kastegården løbende gennem hele dagen.

Diverse praktiske informationer:

Der vil løbende blive opdateret praktiske informationer såsom tidsskema, dommerplan med videre på klubbens hjemmeside:

<https://akholstebro.wordpress.com/arrangementer/vestdanske-mesterskaber-i-kaste-mangekamp-2019/>

Tidsskema - Hjælpere og dommere

For at konkurrencerne kan forløbe hurtigst mulig og med mindst mulig ventetid mellem kastene, vil vi forsøge at opdele i mindre grupper. Som arrangør vil vi stille med så mange hjælpere som muligt, men for at imødekomme ønsker om små grupper er der brug for hjælp. Derfor beder vi jer senest i forbindelse med tilmelding byder ind med hjælpere og dommer (med dommerkort)

Er man selv deltager og gerne vil tilbyde sin hjælp før/efter egen konkurrence, så er dette også velkommen.

Ud fra antal tilmeldte hjælpere og dommere laves tidsskema ud fra "det muliges kunst"

Kontaktpersoner:

Formand: Poul Mejls Jensen - poulmejls@gmail.com

Tilmelding: Benny Machon – akholstebro@gmail.com

Klubbens hjemmeside

www.akholstebro.dk

