



20-21 september 2025

IFK Märsta inbjuder till den 18:e upplagan av kastmångkampen Midgårdskastet med första grenstart kl. 9:00 lördagen den 20/9 på Midgårdsvallen i Märsta.

Klasser och Grenprogram:

Lördag

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

Söndag

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.

Sista anmälningssdag är lördagen **14** september.

Startavgift:

250:-/deltagare i mångkampen. I klasserna P/F11, 10 och 9 år är avgiften 200kr. 100kr 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.

Tävlingsledare: Catja Fredman, catja.fredman@ifkmarsta.se

Varmt välkomna!