

Midgårdskastet inkl. DM i kastmångkamp Lördag

Tid	Kastplan	Kula	Spjut 1	Tid
10:00		F10/F11/F12/F13/P12		10:00
10:05	P13/P15/F15 Diskus			10:05
10:55	P13/P15/F15 Slägga			10:55
11:15			F10/F11/F12/F13/P12	11:15
12:05		P13/P15/F15		12:05
12:30	F10/F11/F12/F13/P12 Diskus			12:30
13:00				13:00
13:30			P13/P15/F15	13:30
13:40	F10/F11/F12/F13/P12 Slägga			13:40

Midgårdskastet inkl. DM i kastmångkamp söndag

Tid	Gren
10:00	Slägga
11:15	Kula
12:30	Disks
13:45	Spjut
15:00	Vikt

Alla klasser kör samtidigt

OBS! Endast första starten är garanterad att starta på tid. Övriga grenar kan komma att börja tidigare baserat på önskemål från deltagare i kastmångkampen