



PM

VSM Kastmångkamp

20 sept 2025



Starttider

Klass (antal anmälda)		M45-55 (4+6+4)	M60-65 (13+3)	M70-75 (4+7)	M80+90 (4+2)
1:gren Slägga på kastplan		12.00	14.20	15.40	10.00
Beräknat slut ca		16.00	18.00	19.30	14.00
Klass (antal anmälda)	K35-40 (2+4)	K45-50 (4+7)	K55 (15)	K60 (6)	K65-90 (1+3+1+2+1+1=9)
1:gren Slägga på kastplan	15.10	11.00	13.10	10.00	09.00
Beräknat slut ca	19.00	15.00	17.00	14.00	16.00

M35-40 och M 85 UTGÅR

Då det är stora startfält (totalt: 91 st anmälda), så viktigt att alla skyndar på och gör sig beredd för att vara förberedd när föregående kastar. Vi har hyrt 3 st optiskt mätinstrument, så vi kan hålla ett tufft schema.

Startlistor finns på H AIS hemsida www.huddingesis.se

följande länk:

<https://www.trackandfield.se/Entries?comp=694>

Grenordning: Slägga (Kastplan A-buren), kula (Kastplan), diskus (A-plan), spjut (A-plan/Bana B), vikt (A-plan)

Utlisning till nästa gren utlyses i högtalare resp anslagstavlan samt ev meddelas gruppen efter föregående grens avslutning.

Avprickning

Senast 60 min före första grenstart även om vi är lite flexibla för de tidigaste starterna. Digital avprickning samma dag

<https://www.trackandfield.se/Sign?comp=694>

Nummerlapp

Hämtas personligen vid sekretariatet. Bärs på ryggen i kastmångkampen. Reklamen får ej vikas in

Inkastning

Max 2 kast per deltagare.

Uppvärmning:

Skall ske utanför tävlingsarenan, joggingspår finns i direkt anslutning

Egna kastredskap

Lämnas in senast 1 timme före grenstart. Lämnas vid markerad plats vid omklädningsrummen på Källbrinks IP. Inlämnade redskap får användas av alla i tävlingen/klassen. Inlämnade redskap tas ut strax innan tävlingsstart för resp grupp.

Tävlingsdräkt

Reglementsenslig tävlingsdräkt skall bäras.

Innerplan

Endast aktiva i aktuella grenar samt funktionärer

Efteranmälan:

700 Kr debiteras resp förening.

Upprop:

Ca 20 min före grenstart på resp tävlingsplats om den är ledig

Resultat

Anslås på anslagstavlor samt läggs in på vår hemsida (se nedan) löpande

Utförande:

Tävlande måste starta i samtliga delgrenar

Tävlande som ej startar (gör ett försök) i en delgren anses ha brutit kastmångkampen.

Anm. Det är ej nödvändigt med giltigt resultat i varje gren, så länge man startat (gjort försök).

Samma redskapsbestämmelser gäller för de olika åldersklasserna, som för de enskilda grenarna. WMA:s senaste poängtabell

Prisutdelning:

Sker samlat efter avslutad tävling för resp klass på **A-plan** efter viktkastningen. Mästerskapsmedaljer utdelas till de tre bästa i varje klass. (även för ensam startande)

Servering på Källbrinks IP:

Begränsad omfattning med korv, toast, kaffe dricka mm

Omklädningsrum:

Finns 2 st pr kön.

Toaletter

Finns 6 st på Arenan och även i närheten av kastplan

Hemsida

med information: www.huddingeais.se

Information

Pelle Öhrland 070-675 87 99. pelle@huddingeais.se

Kommunikation:

Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats **Källbrinksskolan alt** Nr 706 från Huddinge Station. Hållplats **Källbrinks IP**

Trafikupplysningen SL 08-600 10 00 www.sl.se

Bil: E4 Avfart vid **Fittja** följ skyltar mot Huddinge Sjukhus, c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP alternativt avfart vid **Segeltorp** samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP. Huddingevägen 226 avfart Fullersta.
Adress: Gamla Stockholmsvägen 91.

Parkering: Utanför IP. 3 timmar fritt sedan 5 kr/tim med app Easypark alt P-skriva max 3 timmar

Logitips

Scandic Hotell Kungens Kurva: Enkel 890:-Dubbel 990:-Trippel 1390:-Fyr bädd 1490: INKLUSIVE Frukost
Ring 08-517 346 00.eller mail kungenskurva@scandichotels.com ange Huddinge AIS.

Nummerlappssponsor

Global Sport

