



KASTERNES DAG

Torsdag den 18. maj 2023, Ballerup Stadion

Top konkurrencerne har op til 8 deltagere og består af Senior, U20 og U18 deltagere. Pladserne gives til de 8 bedste på SB 2022/2023 med prioritering af senior atleter. Alle udøvere får 6 forsøg.

U16 atleter samt B-felter (Senior, U20, U18) afholdes formiddag med mix felter med op til 12 pladser i hver øvelse, hvor alle udøvere får 4 forsøg. Pladserne gives til de 12 bedste på SB 2022/2023

Foreløbigt tidsskema Top konkurrencer:

Kl. 12:00: Kuglestød M
Kl. 12:45: Kuglestød K
Kl. 13:30: Hammerkast M
Kl. 14.30: Hammerkast K
Kl. 15:30: Diskoskast M
Kl. 16.30: Diskoskast K
Kl. 17:30: Spydkast M
Kl. 18.30: Spydkast K



Foreløbigt tidsskema U16 og B-konkurrencer:

Kl. 09:00: Hammerkast Mix
Kl. 10:00: Kuglestød Mix
Kl. 11:00: Diskoskast Mix
Kl. 12.00: Spydkast Mix

Atleter i Top konkurrencerne kan få spillet musiknummer efter eget ønske til sine kast - skriv til DJ-CJ senest fredag den 12. maj for musikønsker - cj@sport.dk

Startgebyr inklusiv frokost: 180 kr.

Tilmelding: Skal ske til Ulrich Engmark: uengmark@gmail.com senest mandag den 8. maj.

Eftertilmelding: 180 kr (eksklusiv frokost).

Arrangøren forbeholder sig ret til at begrænse deltagerantallet af hensyn til plads og tidsskema.

