

VDM i kula på Malmö kastplan/MAI

VDM i kula genomfördes i fint väder, även om kastvindarna för diskus kunde varit mer gynnsamma. För egen del kunde jag skylla på det när jag nu inte kom över 40 m.

Undertecknad och Kenneth Jansson har en intern tävling i diskus. Kenneth J fick revanch på mig i den här tävlingen. Kan avslöja att jag kommer att lägga in lite extra träning i diskus till nästa gång vi möts, den 14 juni. Dessutom smyger jag nog in lite coaching av diskusspecialisten Jimmy Simic, så att jag är ordentligt förberedd den fjortonde juni!

Ett gäng entusiastiska tävlingsdeltagare mötte upp till kamp om kul-medaljerna. Många bra resultat presterades och det känns att tävlingssäsongen nu kommit igång på allvar.

Som vanligt körde vi också igenom de övriga kastgrenarna, och som någon påpekade är en sådan genomkörare en bra förberedelse inför kommande kastmångkamper. Då behövs en bra kastkondition för att kunna fokusera effektivt på de olika grenarna, något som vi kastmångkampare är väl medvetna om, särskilt när vi förbereder oss inför den sista och ofta avgörande grenen viktkastning, efter så så där 5-6 timmars tävlande. Den som då har ransonerat på krutet har i detta läge en klar fördel...

Den 14 juni är det VDM i spjut och som vanligt önskar undertecknad och Jimmy alla hjärtligt välkomna.

/Kenneth Arvidsson MAI

Kasttävling 24 maj 2014

PLATS: Malmö kastplan/Stadiumgatan Malmö

DATUM: 2014 05 24

TÄVLINGSLEDARE: Jimmy Simic/Kenneth Arvidsson

VÄDER: Växlande molnighet +19°C, vind

VDM-KULA

M 40 Vikt 7,26 kg

1. Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF 12,15

M 65 Vikt 5,0 kg

1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg 12,66

2. Kenneth Riggberger -49 IK Sisu 11,75 EJ VDM

	3. Rune Persson -47 UF Contact	8,96 EJ VDM
M70	Vikt 4,0 kg	
	1. Kenneth Arvidsson-41, MAI	13,38
	2. Klas Fjällrot -44 Heleneholms IF	10,30
	3. Peter Ortlepp -40 Heleneholms IF	6,48
M75	Vikt 4,0 kg	
	1. Gunnar Karlsson -37 Eslövs AI	10,04
	2. Rolf Sjölin -38 MAI	8,15
	3. Kjell Lind -36 IFK Lund	6,38
R3	Vikt 5,0 kg	
	1. Victor Svanesson -91 IFK Helsingborg	8,84
P15	Vikt 4,0kg	
	1. Erik Ovesson -99 IFK Helsingborg	10,05
	2. Jakob Ellström -99 IFK Helsingborg	8,28
K 50	Vikt 3,0kg	
	1. Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF	11,02
	2. Kristina Ponton -63 Heleneholms IF	10,28
	3. Helen Gestsson -62	9,32
K65	Vikt 3.0 kg	
	1. Margareta Millestam-47, IFK Lund	6,10
	2. Anne-Marie Jönsson-49, Ängelholms IF	5,38
K70	Vikt 3,0 kg	
	1. Marianne Stankovski -44 IFK Lund	7,57
K75	Vikt 2,0 kg	
	1. Ros-Marie Persson-37, IFK Lund	7,63
	2. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund	7,07

DISKUS

M 65	Vikt 1,0 kg	
	1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg	39,25
	2. Rune Persson -47 UF Contact	25,28
M70	Vikt 1,0 kg	

- | | | |
|----|----------------------------------|-------|
| 1. | Kenneth Arvidsson-41, MAI | 38,07 |
| 2. | Klas Fjällrot -44 Heleneholms IF | 25,84 |

M75 Vikt 1,0 kg

- | | | |
|----|-------------------------------|-------|
| 1. | Gunnar Karlsson -37 Eslövs AI | 28,08 |
| 2. | Rolf Sjölin -38 MAI | 26,93 |
| 3. | Kjell Lind -36 IFK Lund | 14,78 |

R3 Vikt 1,5 kg

- | | | |
|----|--------------------------------------|-------|
| 1. | Victor Svanesson -91 IFK Helsingborg | 33,20 |
|----|--------------------------------------|-------|

K 50 Vikt 1,0kg

- | | | |
|----|-------------------------------------|-------|
| 1. | Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF | 27,16 |
|----|-------------------------------------|-------|

K65 Vikt 1.0 kg

- | | | |
|----|--------------------------------------|-------|
| 1. | Margareta Millestam-47, IFK Lund | 14,60 |
| 2. | Anne-Marie Jönsson-49, Ängelholms IF | 13,05 |

K75 Vikt 0,75 kg

- | | | |
|----|-----------------------------|-------|
| 1. | Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund | 13,28 |
|----|-----------------------------|-------|

SLÄGGA

M 40 Vikt 7,26 kg

- | | | |
|----|-----------------------------------|-------|
| 1. | Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF | 40,63 |
|----|-----------------------------------|-------|

M 65 Vikt 5,00 kg

- | | | |
|----|-------------------------------------|-------|
| 1. | Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg | 48,75 |
| 2. | Rune Persson -47 UF Contact | 24,84 |

M70 Vikt 4,00 kg

- | | | |
|----|---------------------------|-------|
| 1. | Kenneth Arvidsson-41, MAI | 42,67 |
|----|---------------------------|-------|

M75 Vikt 4,0 kg

- | | | |
|----|-------------------------|-------|
| 1. | Kjell Lind -36 IFK Lund | 15,55 |
|----|-------------------------|-------|

K 50 Vikt 3,0kg

1. Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF 33,85

K 65 Vikt 3,00 kg

1. Margareta Millestam-47, IFK Lund 17,97
2. Anne-Marie Jönsson-49, Ängelholms IF 14,58

K75 Vikt 2,0 kg

1. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund 19,88

VIKT

M 40 Vikt 15,88 kg

1. Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF 13,04

M 65 Vikt 9,08 kg

1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg 18,10
2. Rune Persson -47 UF Contact 10,51

M70 Vikt 7,26 kg

1. Kenneth Arvidsson-41, MAI 15,97

K 50 Vikt 7,26 kg

1. Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF 11,17

K65 Vikt 5,45 kg

1. Margareta Millestam-47, IFK Lund 9,28
2. Anne-Marie Jönsson-49, Ängelholms IF 8,04

K75 Vikt 4,00 kg

1. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund 9,62

SPJUT

M75 Vikt 500 g

1. Kjell Lind -36 IFK Lund 13,39

K 65 Vikt 400g

1. Anne-Marie Jönsson-49, Ängelholms IF 9,37

K75 Vikt 400g

1. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund 12,45

P15 Vikt 600g

1. Jakob Ellström -99 IFK Helsingborg 27,53

2. Erik Ovesson -99 IFK Helsingborg 20,95

ALLA

ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Antingen tävlar du i VDM-grenen eller så deltagar du utanför VDM!

Plats: Malmö kastplan/Stadiongatan Malmö

Starttid: 10.00

Tävlingsledare: Jimmy Simic/ Kenneth Arvidsson MAI

ÅTERSTÅENDE PROGRAM 2014

Lördag 14.6 VDM Spjut, men även kasttävling i övriga grenar.

Lördag 2.8 VDM Kastmångkamp. OBS! Inga enskilda grenar med 6 kast.

Lördag 6.9 Kasttävling. Kula, diskus, slägga, vikt, spjut.

AVGIFTER: VDM tävling 50 kr per deltagare i samband med anmälan.

OBS! Betalas till klubbens bankgiro nedan.

ÖVRIGA GRENAR: 10 kr per gren, betalas i samband med VDM avgiften till MAI:s

Bankgiro 656-2185

Kenneth&Jimmy MAI