

## Kasttävling VDM Kula

Sexton trevliga och tävlingssugna veteraner mötte upp denna sista tävling före sommaruppehållet på Malmö Kastplan. Nästa VDM-tävling i MAI:s regi går av stapeln den 29 augusti och då är det den konditionskrävande kastfemkampen. Alla veteraner är välkomna då också!

Undertecknad fick några enkla, men ack så viktiga tekniska tips av Jonas Forsberg (bl a tränare) och Kenneth Jansson i slägga och vikt. Jag tackade och tog emot och levererade resultat i båda grenarna som jag inte så ofta kommer upp till! Tack för det! Tänker på golfaren som kan uppleva att en teknisk millimeterjustering av handgreppet kan betyda 100 m mer i slaglängd...

Jag vill också tacka min vinterträningskompis Bengt Adolfsson som ställer upp och avlastar mitt ansvar på ett tacksamt sätt.

*Kenneth Arvidsson/MAI*

## VDM i kula/MAI

**PLATS:** Malmö kastplan/Stadiumgatan Malmö

**DATUM:** 2015 06 27

**TÄVLINGSLEDARE:** Kenneth Arvidsson/MAI

**VÄDER:** Mulet +19°C, svag vind

### VDM-KULA

M 45 Vikt 7,26 kg

1. Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF 12,16
2. Erik Månsson -68, Heleneholms IF 6,24

M60 Vikt 5,0 kg

1. Manfred Trieb -54, Heleneholms IF 7,63

M 65 Vikt 5,0 kg

1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg 12,35

M70 Vikt 4,0 kg

1. Kenneth Arvidsson-41, MAI 12,96

M75 Vikt 4,0 kg

	1. Bengt Åradsson -39, MAI	7,16
	2. Kjell Lind -36 IFK Lund	6,43
	3. Peter Ortlepp -40, Heleneholms IF	6,09
M80	Vikt 3,0 kg	
	1. Gunnar Nilsson -33, Heleneholms IF	5,62
M85	Vikt 3,0 kg	
	1. Nils Rågstedt -30, IFK Helsingborg	8,20
K 50	Vikt 3,0kg	
	1. Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF	10,74
	2. Helen Gestsson -62	8,75
K65	Vikt 3.0 kg	
	1. Margareta Millestam-47, IFK Lund	5,91
K70	Vikt 3,0 kg	
	1. Marianne Stankovski -44, IFK Lund	6,97
K75	Vikt 2,0 kg	
	1. Ros-Marie Persson-37, IFK Lund	7,02
	2. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund	6,94

## **DISKUS**

M 45	Vikt 2,0 kg	
	1. Erik Månsson -68, Heleneholms IF	16,84
M 65	Vikt 1,0 kg	
	1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg	39,94
M70	Vikt 1,0 kg	
	1. Kenneth Arvidsson-41, MAI	37,69
M75	Vikt 1,0 kg	
	1. Bengt Åradsson -39, MAI	16,85
	2. Kjell Lind -36 IFK Lund	14,24
M80	Vikt 1,0 kg	
	1. Jimmy Simic -35, MAI	24,11

M85	Vikt 1,0 kg	
1.	Nils Rågstedt -30, IFK Helsingborg	23,14

K 50	Vikt 1,0kg	
1.	Barbro Bengtsson-63, Heleneholms IF	26,97
2.	Helen Gestsson -62	16,38

K65	Vikt 1.0 kg	
1.	Margareta Millestam-47, IFK Lund	14,02

K75	Vikt 0,75 kg	
1.	Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund	13,48

## SLÄGGA

M 40	Vikt 7,26 kg	
1.	Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF	37,95
2.	Erik Månsson -68, Heleneholms IF	8,15

M 65	Vikt 5,00 kg	
1.	Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg	49,75

M70	Vikt 4,00 kg	
1.	Kenneth Arvidsson-41, MAI	43,85

M75	Vikt 4,0 kg	
1.	Kjell Lind -36 IFK Lund	13,75

M85	Vikt 3,0 kg	
1.	Nils Rågstedt -30, IFK Helsingborg	19,50

K 50	Vikt 3,0kg	
1.	Helen Gestsson -62	22,36

K 65	Vikt 3,00 kg	
1.	Margareta Millestam-47, IFK Lund	17,35

K75 Vikt 2,0 kg

1. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund 18,95

## **VIKT**

M 40 Vikt 15,88 kg

1. Jonas Forsberg-70, Heleneholms IF 12,26
2. Erik Månsson -68, Heleneholms IF 4,89

M 65 Vikt 9,08 kg

1. Kenneth Jansson-49, IFK Helsingborg 17,91

M70 Vikt 7,26 kg

1. Kenneth Arvidsson-41, MAI 16,76

M85 Vikt 5,45 kg

1. Nils Rågstedt -30, IFK Helsingborg 7,90

K65 Vikt 5,45 kg

1. Margareta Millestam-47, IFK Lund 8,47

K75 Vikt 4,00 kg

1. Anna-Lisa Lind-36, IFK Lund 9,15

# **ALLA**

## **ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!**

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

**Plats:** Malmö kastplan/Stadiongatan

**Starttid:** 10.00 **Tävlingsledare:** Kenneth Arvidsson

**ÅTERSTÅENDE PROGRAM 2015**

**Lördag 29.8 VDM Kastmångkamp.**

**Lördag 12.9 Kasttävling.** Kula, diskus, slägga, vikt, spjut.

**AVGIFTER:** VDM tävling 70 kr per deltagare i samband med anmälan  
(OBS: VDM Kastmångkamp 100 kr). Betalas via MAI:s bankgiro, se nedan

**ÖVRIGA GRENAR:** 10 kr per gren, betalas i samband med VDM avgiften till  
**MAI:s Bankgiro: 656-2185**

*/Kenneth Arvidsson*