



## INVITATION til Venskabskamp /landskamp mellem Sjælland og Skåne for Masters 30 år+

Konkurrencen finder sted lørdag den 19. august 2023 på

Greve Stadion, Lillevangsvej 88, 2670 Greve

(20 km/2 mil syd for København, ca. 45 minutter fra Malmø Arena)

Øvelsesrækken er: 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, 1000 m stafet.

- Stævnet gælder for atleter fra 30 år og op
- Der er 4 forsøg i kast og spring
- Hver deltager kan deltage i 3 øvelser + stafet
- Hvert land må stille med 8 deltagere i hver øvelse
- De 3 bedste (mand eller kvinde) tæller i holdkonkurrencen
- Point gives efter alder med 1 års interval. Efter de internationale aldersfaktorer (WMA) pr. 1.1.2023.
- Stafetløb beregnes enten efter kvindetabellen ved rene kvindehold eller efter mandetabellen ved mandehold eller blandede hold. Hvert land kan stille med så mange stafethold de vil. Det bedste hold tæller for hvert land.
- Pris: 300 danske kroner for deltagelse i stævnet samt den efterfølgende spising af en let anretning.
- Hvert land udtager selv sine hold.
- I Danmark melder man sig til Knud Høyer, hvis man ønsker at deltage med øvelser og bedste resultat. Masterskomitéen udtager det endelige hold senest 3 uger før konkurrencen
- Kontaktperson til det skånske hold er Christer Stensson : [stenssonchrister65@gmail.com](mailto:stenssonchrister65@gmail.com)
- Kontaktpersonen til det danske hold er Knud Høyer: [knudhoeyer@gmail.com](mailto:knudhoeyer@gmail.com)
- Deltagerlister sendes med navn og årgang og bedste resultat senest den 9.august til [knudhoeyer@gmail.com](mailto:knudhoeyer@gmail.com)

**Med venlig hilsen Masterkomiteen i Danmark**

Foreløbig tidsskema

Tid	Løb	Spring	Kast
Kl. 13.00	100 m		Hammerkast
Kl. 13.30	5.000 m		Spydkast
Kl. 13.45		Højdespring	
Kl. 14.15			Diskoskast
Kl. 14.20	400 m		
Kl. 14.30		Længdespring	
Kl. 14.45	1.500 m		
Kl. 15.15			Kuglestød
Kl. 16.00	1.000 m stafet		
16.30	Fælles spising og kåring af vinderen		