

**VDM kast 5-kamp Dalarna Tjärnhedens IP, Åsen VDM 2018-06-25**

Tävlingsledare Erik-Åke Tranberg DFIF

**Kast**1(12)  
24°C,sol, ca 7 m/s

<b>Slägga</b>	<b>Kula</b>	<b>Diskus</b>	<b>Spjut</b>	<b>Vikt</b>	<b>5-kamp</b>	<b>Placering</b>
<b>K 70 4 kg (3 kg)</b>	<b>3 kg</b>	<b>1 kg</b>	<b>500 g</b>	<b>5,45 kg</b>		
Harriet Justrell	19480106	Sälens IF				
191	432	352	568	330	<b>1873</b>	<b>1</b>
8,20	4,58	11,72	16,57	6,15		
<b>M 55 5 kg (6 kg)</b>	<b>6 kg</b>	<b>1,5 kg</b>	<b>700 g</b>	<b>7,26 kg</b>		
Lars Olof Hilldor	19590812	Sälens IF		(11,34 kg)		
66	508	215	190	338	<b>1317</b>	<b>1</b>
8,57	8,15	15,24	16,50	7,07		
<b>M 65 5 kg</b>	<b>5 kg</b>	<b>1 kg</b>	<b>600 g</b>	<b>7,26 kg</b>		
Tore Matzén	19490111	Sälens IF		(9,08 kg)		
30	90	19	12	388	<b>539</b>	<b>1</b>
6,28	2,35	4,63	5,25	7,93		
<b>M 70 4 kg</b>	<b>4 kg</b>	<b>1 kg</b>	<b>500 g</b>	<b>7,26 kg</b>		
Per Halfvars	19460408	Sälens IF				
106	360	253	160	334	<b>1213</b>	<b>1</b>
9,87	6,16	14,82	11,84	6,90		

<b>Slägga</b>	<b>Kula</b>	<b>Diskus</b>	<b>Spjut</b>	<b>Vikt</b>	<b>5-kamp</b>	<b>Placering</b>	<b>2(12)</b>
<b>M 75 4 kg</b>	4 kg	1 kg	500 g	7,26 kg			
Erik-Åke Tranberg	19410118	Sälens IF					
355	418	306	298	392	<b>1769</b>	<b>1</b>	
18,35	6,33	15,19	15,80	7,25			

<b>M 90 3 kg</b>	3 kg	1 kg	500 g	5,45 kg			
Valter Ulander	19260119	Kvarnsvedens FIK					
219	327	289	119	325	<b>1279</b>	<b>1</b>	
7,85	3,75	8,56	5,75	5,64			

	<b>Slägga</b>							<b>Resultat</b>	<b>Placering</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>			
<b>K 70 3 kg</b>									
Harriet Justrell	19480106	Sälens IF							
8,20	7,68	8,13						<b>8,20</b>	<b>1</b>
<b>M 55 5 kg</b>									
Lars Olof Hilldor	19590812	Sälens IF							
8,57	8,90							<b>8,90</b>	<b>1</b>
<b>M 65 5 kg</b>									
Tore Matzén	19490111	Sälens IF							
6,14	4,32	6,28						<b>6,28</b>	<b>1</b>

		<b>Slägga</b>						3(12)
1	2	3	4	5	6	Resultat	Placering	
<b>M 70 4 kg</b> Per Halfvars 9,30	19460408 9,87	Sälens IF					<b>9,87</b>	<b>1</b>
<b>M 75 4 kg</b> Erik-Åke Tranberg 15,38	19410118 17,20	Sälens IF 18,35	15,06	16,22	16,37	<b>18,35</b>	<b>1</b>	
<b>M 90 3 kg</b> Valter Ulander 7,36	19260119 6,95	Kvarnsvedens FIK 7,85	7,01	7,37	6,62	<b>7,85</b>	<b>1</b>	
		<b>Kula</b>						
1	2	3	4	5	6	Resultat	Placering	
<b>K 65 3 kg</b> Harriet Justrell 4,00	19480106 4,58	Sälens IF	-	-	-	<b>4,58</b>	<b>1</b>	
<b>M 55 6 kg</b> Lars Olof Hilldor 8,15	19590812 7,30	Sälens IF	-	-	-	<b>8,15</b>	<b>1</b>	

		<b>Kula</b>							<b>4(12)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>Resultat</b>	<b>Placering</b>		
<b>M 65 5 kg</b>									
Tore Matzén	19490111	Sälens IF							
2,14	2,35					2,35	1		
<b>M 70 4 kg</b>									
Per Halfvars	19460408	Sälens IF							
6,16						6,16	1		
<b>M 75 4 kg</b>									
Erik-Åke Tranberg	19410118	Sälens IF							
5,55	5,83	6,33	5,50	6,14	5,73	6,33	1		
<b>M 90 3 kg</b>									
Valter Ulander	19260119	Kvarnsvedens FIK							
2,26	3,00	3,75	3,45	3,41	3,75	3,75	1		

		<b>Diskus</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>Resultat</b>	<b>Placering</b>		
<b>K 35 1 kg</b>									
Susanna Hansson	19830503	Sälens IF							
11,20	12,65	-				12,65	1		

	<b>Diskus</b>						5(12)
1	2	3	4	5	6	Resultat	Placering
<b>K 65 1 kg</b> Harriet Justrell 9,44	19480106 11,72	Sälens IF -	9,51			11,72	1
<b>M 55 1,5 kg</b> Lars Olof Hilldor 11,56	19590812 15,24	Sälens IF		-	-	15,24	1
<b>M 65 1 kg</b> Tore Matzén 4,63	19490111 -	Sälens IF -				4,63	2
<b>M 70 1 kg</b> Per Halfvars 14,82	19460408 12,20	Sälens IF -				14,82	1
<b>M 75 1 kg</b> Erik-Åke Tranberg 13,70	19410118 14,45	Sälens IF 15,19	14,27	12,79	13,18	15,19	1
<b>M 90 1 kg</b> Valter Ulander 7,69	19260119 7,45	Kvarnsvedens FIK 8,56	8,49	7,92	8,37	8,56	1

	1	Spjut 2	3	4	5	6	Resultat	6(12) Placering
<b>K 65 500 g</b> Harriet Justrell	15,20	19480106 15,84	Sälens IF 16,57				16,57	1
<b>M 55 700 g</b> Lars Olof Hilldor	16,50	19590812 14,50	Sälens IF	-	-	-	16,50	1
<b>M 65 600 g</b> Tore Matzén	5,25	19490111 3,51	Sälens IF				5,25	1
<b>M 70 500 g</b> Per Halfvars	10,60	19460408 11,84	Sälens IF				11,84	1
<b>M 75 500 g</b> Erik-Åke Tranberg	15,25	19410118 14,67	Sälens IF 15,80	14,52	15,06	13,64	15,80	1
<b>M 90 500 g</b> Valter Ulander	4,93	19260119 4,25	Kvarnsvedens FIK 5,75	4,76	5,36	4,53	5,75	1

1	Vikt 2	3	4	5	6	Resultat	7(12) Placering
<b>K 65 5,45 kg</b> Harriet Justrell 5,67	19480106 5,30	Sälens IF 6,15				6,15	1
<b>M 55 7,26 kg</b> Lars Olof Hilldor 7,07	19590812 7,05	Sälens IF	-	-	-	7,07	1
<b>M 65 7,26 kg</b> Tore Matzén 6,00	19490111 6,91	Sälens IF 7,93	7,61			7,93	1
<b>M 70 7,26 kg</b> Per Halfvars 6,86	19460408 6,90	Sälens IF -	6,72			6,90	1
<b>M 75 7,26 kg</b> Erik-Åke Tranberg 6,74	19410118 7,21	Sälens IF 7,25	6,71	7,02	7,06	7,25	1
<b>M 90 5,45 kg</b> Valter Ulander 5,10	19260119 5,30	Kvarnsvedens FIK 5,64	5,47	5,31	5,55	5,64	1

**Tresteg cm**

8(12)

**K 65**

Harriet Justrell	19480106	Sälens IF						
285	300	330					330	1

**M 75**

Erik-Åke Tranberg	19410118	Sälens IF						
248	366	417	415	376	452		452	1

**VDM 5-kamp Dalarna Tjärnhedens IP, Åsen****VDM 2018-06-26****27°C,sol, ca 4 m/s**

Tävlingsledare Erik-Åke Tranberg DFIF

**Längdhopp cm****Diskus****200 m****Spjut****1500 m****Poäng****K 65**

Harriet Justrell	19480106	Sälens IF						
0	374	0	489	0			863	1
104	12,30	78,9	14,60	dnf				

**M 55**

Lars Olof Hilldor	19590812	Sälens IF						
78	299	0	121	255			753	1
236	19,26	44,9	12,68	7.14,6				

**M 65**

Tore Matzén	19490111	Sälens IF						
105	91	0	136	0			332	1
218	8,50	74,8	11,57	12.05,7				

Längdhopp cm	Diskus	200 m	Spjut	1500 m	Poäng	9(12)
<b>M 75</b>						
Erik-Åke Tranberg	19410118	Sälens IF				
154	286	39	290	320	1089	1
203	14,44	48,4	15,50	8.49,3		

### Längdhopp cm

<b>K 65</b>						
Harriet Justrell	19480106	Sälens IF				
90	-	104			104	1

<b>M 55</b>						
Lars Olof Hilldor	19590812	Sälens IF				
236					236	1

<b>M 65</b>						
Tore Matzén	19490111	Sälens IF				
188	218	210			218	1

<b>M 75</b>						
Erik-Åke Tranberg	19410118	Sälens IF				
170	183	203	190		203	1

### Diskus m

<b>K 65 1 kg</b>						
Harriet Justrell	19480106	Sälens IF				
8,24	12,30	11,60			12,30	

**Diskus m**

10(12)

**M 55 1,5 kg**Lars Olof Hilldor  
19,26

19590812 Sälens IF

19,26

**M 65 1 kg**Tore Matzén  
5,5119490111 Sälens IF  
7,95 8,50

8,50

**M 75 1 kg**Erik-Åke Tranberg  
14,3019410118 Sälens IF  
13,42 14,44

14,44

**200 m s****K 65**Harriet Justrell  
78,9

19480106 Sälens IF

78,9

**M 55**Lars Olof Hilldor  
19,26

19590812 Sälens IF

44,9

**M 65**Tore Matzén  
74,8

19490111 Sälens IF

74,8

**200 m s**

11(12)

**M 75**Erik-Åke Tranberg  
48,4

19410118 Sälens IF

48,4

**Spjut m****K 65 500 g**Harriet Justrell  
14,60

19480106 Sälens IF

14,60

**M 55 700 g**Lars Olof Hilldor  
12,68

19590812 Sälens IF

12,68

**M 65 600 g**Tore Matzén  
10,1919490111 Sälens IF  
11,52 11,57

11,57

**M 75 500 g**Erik-Åke Tranberg  
15,3019410118 Sälens IF  
14,48 15,50

15,50

**1500 m min.sek****K 65**Harriet Justrell  
dnf

19480106 Sälens IF

dnf

## 1500 m min.sek

12(12)

### M 55

Lars Olof Hilldor 19590812 Sälens IF  
7.14,6

7.14,6

### M 65

Tore Matzén 19490111 Sälens IF  
12.05,7

12.05,7

### M 75

Erik-Åke Tranberg 19410118 Sälens IF  
8.49,3

8.49,3

Klubb	Guld	Poäng
Sälens IF	41	123
Kvarnsvedens FIK	6	18