

Vrijdag 18 AUGUSTUS 2017 – 18u00 - Zele



Limitsmeet (kad – sch – jsm) + OPEN PK STEEPLE

PROGRAMMA

MANCHE VAN HET OOST-VLAAMS ATLETIEKCRITERIUM

	Mannen		Vrouwen
KAD	100m – 200m – 1500m st – 2000m – polsstok – ver – kogel – hoog		100m – 200m – 1500m st – 2000m – polsstok – ver – hoog – kogel
SCH	100m – 200m – 400mH – 2000m st – 2000m – polsstok – ver – kogel – hoog		100m – 200m – 400mH – 2000m st – 2000m – polsstok – ver – hoog – kogel
JSM	100m – 200m – 400mH – 3000m st – 2000m – polsstok – kogel – hoog		100m – 200m – 400mH – 3000m st – 2000m – polsstok – ver – hoog

(deelname per proef: € 1,50 - inkom: €3)

TIJDSHEMA

18u00	400m H sch V (0,76cm)	18u15	polsstok ≤3m50 (beginhoogte 2m30)
	400m H jsm V (0,76cm)		kogel kad M (4kg)
18u10	400mH sch M (0,84cm)		ver kad – sch V
	400mH jsm M (0,91cm)		hoog kad – sch – jsm V
18u25	100m kad V		
	100m sch V		
	100m jsm V		
18u45	100m kad M	19u00	kogel sch M (5kg)
	100m sch M		
	100m jsm M	19u15	ver kad-sch M
19u10	1500m steeple kad V (0,76cm)		
19u20	1500m steeple kad M (0,76cm)		
19u35	2000m steeple sch V (0,76cm)		
19u50	3000m steeple jsm V (0,76cm)	20u00	polsstok ≥ 3m50 (beginhoogte 3m30)
20u10	2000m steeple sch M (0,91cm)		hoog kad – sch – jsm M
20u20	3000m steeple jsm M (0,91cm)		kogel kad-sch V (3kg)
20u35	200m kad V		
	200m sch V		
	200m jsm V		
20u55	200m kad M	20u30	ver jsm V
	200m sch M		
	200m jsm M	20u45	kogel sen M (7,26kg)
21u15	2000m kad V		kogel jun M (6kg)
	2000m sch V		
	2000m jsm V		
21u30	2000m kad M		
	2000m sch M		
	2000m jsm M		

