|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo)Nummer : 16365 | Vrijdag 10 juni 201618u45 |

# AVONDMEETING

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 300H-100m-400m-1500m  ver-kogel-speer | Cad. | 300H-100m-400m-1500m  hoog-speer-kogel |
| schol. | 400H-100m-400m-1500m  hoog-ver-kogel-speer | schol. | 400H-100m-400m-1500m  hoog-ver-kogel-speer |
| J.S.M. | 400H-100m-200m-400m-1500m-5000m-ver-hoog-speer | J.S.M. | 400H-100m-200m-400m-1500m-5000m-hoog-ver-kogel |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18u45 | 400H JS Mannen/M35-45 (91cm) | 18u45 | hoog cad meisjes |
|  | 400H schol jong/M50-55 (84cm) |  | hoog schol meisjes |
|  | 400H JSM vrouwen (76cm) |  | hoog jun.sen.mas vrouwen |
|  | 400H schol meisjes (76cm) |  | Ver jun.sen.mas mannen |
|  | 300H cad jongens/M60-65 (76cm) |  | Speer cad jongens/M60-65 |
|  | 300H cad meisjes/W50+ (76cm) |  | Kogel schol jongens (5kg) |
| 19u25 | 100m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  | 100m schol jongens |  |  |
|  | 100m jun.sen.mas vrouwen | 19u30 | ver jun.sen.mas vrouwen |
|  | 100m schol meisjes |  | Ver schol meisjes |
|  | 100m cad jongens |  | Speer schol jong/M50-55 (700gr) |
|  | 100m cad meisjes |  | kogel cad jongens (4kg) |
| 20u00 | 400m cad meisjes |  |  |
|  | 400m schol meisjes |  |  |
|  | 400m cad jongens | 20u10 | hoog jun.sen.mas mannen |
|  | 400m schol jongens |  | hoog schol jongens |
|  | 400m jun.sen.mas vrouwen |  | ver cad jongens |
|  | 400m jun.sen.mas mannen |  | speer jun.sen mannen (800g) |
| 20u35 | 1500m cad meisjes |  | Speer M35-45 (800gr) |
|  | 1500m schol meisjes |  | kogel cad/schol meis (3kg)/W50+ |
|  | 1500m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
|  | 1500m cad jongens | 20u50 | Ver schol jongens |
|  | 1500m schol mannen |  | Speer W60+ (400gr) |
|  | 1500m jun.sen.mas mannen |  | speer cad/schol meisjes/W50+ (500gr) |
| 21u10 | 200m jun.sen.mas vrouwen |  | kogel jun.sen.mas vrouwen (4kg) |
|  | 200m jun.sen.mas mannen |  | Kogel W35/45 (4kg) |
| 21u30 | 5000m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
|  | 5000m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |