**Indoor VS: 11/01/2014**

We ruilen voor de tweede keer dit seizoen de modder voor de topsporthal te Gent! Dit is de ideale afwisseling met de crossen. Ook deze indoorwedstrijd levert 3 punten op voor het pretparkcriterium! Deelnemen is ook in 2014 voor ons nog veel belangrijker dan winnen…

Het adres van de topsporthal: Zuiderlaan 14
 9000 Gent

Hoe verloopt dit: De atleet kiest zelf aan welke proeven hij/zij wil deelnemen. Wanneer je de topsporthal binnen gaat, vraag je per proef een kaartje. Daar vul je je gegevens in. Nadien ga je naar de 2de verdieping waar je rechts van de trap de kaartjes kan deponeren. Zorg ervoor dat ze in het juiste vakje liggen. **Dit wordt gedaan door de ouders of de atleet zelf. (4 x 200 wordt door de trainers ingevuld)**

Voor wie in groep wenst te rijden: Door de uiteenlopende starturen per categorie is het moeilijk om samen te rijden. Wens je toch liever niet alleen te rijden of heb je geen vervoer maar wens je toch deel te nemen dan kan je meerijden neem dan contact met Anneleen. (0474/24.70.20); (Reken vanuit Ninove 40 minuten tot de topsporthal. )

**Zorg dat je één uur voor aanvang eerste proef aanwezig bent! Dit is nodige voor je in te schrijven en een rustige opwarming…**

 **We verzamelen in de tribune boven de doorgang naar de opwarmingspiste en dit ter hoogte van het kogel.**

Wat mee te nemen?

* **Borstnummer + 4 veiligheidspelden**
* Clubtrui (dit kan je op dinsdag en donderdag aankopen (€ 25), hiervoor richt je je best tot Viviane)
* Spikes **(Let op: Op de piste zijn enkel 6mm pinnetjes toegelaten, cross pinnetjes zijn NIET toegelaten!!)**

Heb je nog vragen? Wend je dan voor of na de training tot de trainers!

**Veel succes!**

 **MANNEN VROUWEN**

**BEN** 60, kogel, 4x200 60, ver, 4x200

**PUP** 60, kogel, 4x200 60, ver, 4x200

**MIN** 60, pols, kogel, 4x200 60, pols, ver, 4x200

**Uur Discipline Categorie Starthoogte**

09u30 verspringen PUP - V

09u35 kogelstoten (2kg) PUP - M

09u40 60m MIN - M

10u00 polsstokspringen MIN - M

10u00 polsstokspringen MIN - V

10u05 60m MIN - V

10u30 60m PUP - M

10u40 kogelstoten (3kg) MIN - M

10u45 verspringen MIN - V

10u50 60m PUP - V

11u10 60m BEN - M

11u30 60m BEN - V

11u50 kogelstoten (1kg) BEN - M

11u50 4x200m PUP - M

12u00 verspringen BEN - V

12u00 4x200m PUP - V

12u10 4x200m MIN - M

12u20 4x200m MIN - V

13u00 4x200m BEN - M

13u15 4x200m BEN - V