|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo)Nummer : 18434 | Vrijdag 3 augustus 18u30 |
|  |  |

# AVONDMEETING

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 100H-100m-400m-mijl-1500st  Ver-polsstok-kogel-speer | cad. | 80H-100m-400m-mijl-1500st  polsstok-ver-kogel |
| Schol. | 110H-100m-400m-mijl-2000st  hoog-polsstok-speer-kogel | schol. | 100H-100m-400m-mijl-2000st  hoog-polsstok-kogel |
| J.S.M. | 110H-100m-200m-400m-mijl  hoog-polsstok-ver-speer-3000st | J.S.M. | 100H-100m-200m\*400m-mijl  -hoog-polsstok-speer-kogel-3000st |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18u30 | 80H cad meisjes/W40-45) 76cm | 18u30 | Polsstok cad/schol jsm vrouwen |
|  | 100H schol meisjes (76cm) |  | Hoog schol/jsm mannen |
|  | 100H jun.sen.mas vrouwen 84c |  | Ver cad jongens |
|  | 100H cad jong/M50-55 (91cm) |  | Kogel cad/schol meisjes (3kg) |
|  | 110H schol jongens (91cm) |  | Speer schol jongens (700g) |
|  | 110H jun mannen/M34-45 (1m) |  |  |
| 19u10 | 100m cad meisjes |  |  |
|  | 100m cad jongens |  |  |
|  | 100m schol meisjes | 19u10 | Ver jun.sen.mas mannen |
|  | 100m schol jongens |  | Kogel schol jongens (5kg) |
|  | 100m jun.sen.mas vrouwen |  | Speer cad jongens (600gr) |
|  | 100m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  |  |  |
| 19u45 | 400m cad meisjes |  |  |
|  | 400m schol meisjes |  |  |
|  | 400m cad jongens | 19u30 | Polsstok cad/schol/jsm mannen |
|  | 400m schol jongens |  | Hoog scho/jsml vrouwen |
|  | 400m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
|  | 400m jun.sen.mas mannen | 19u50 | Ver cad meisjes |
|  |  |  | Kogel cad jongens (4kg) |
| 20u20 | 200m jun.sen.mas vrouwen  200m jun.sen.mas mannen |  | Speer jun.sen.mas vrouwen (600g) |
|  |  |  |  |
| 20u35 | mijl cad meisjes |  |  |
|  | mijl cad jongens | 20u30 | Speer jun.sen.mas mannen (800g) |
|  | mijl schol meisjes |  | Kogel jun.sen.mas vrouwen (4kg) |
|  | mijl jsm vrouwen |  |  |
|  | mijl schol jongens |  |  |
|  | mijl jsm mannen |  |  |
| 21u10 | 1500m steeple cad meisjes | 0.76c |  |
|  | 1500m steeple cad jongens | 0.76c |  |
| 21u20 | 2000m steeple schol meisjes | 0.76c |  |
|  | 3000m steeple jsm vrouwen | 0.76c |  |
| 21u35 | 2000m steeple schol mannen | 0.91c |  |
|  | 3000m steeple jsm mannen | 0.91c |  |