|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo) | Woensdag 24 juni 2020 om 18u30Nummer : 20382 |

# AVONDMEETING / OPEN PK STEEPLE

## 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-hinkstap-3000st |
| 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) |  | Masters M50-55 |
|  | 110H mannen (1m07) |  |  |
| 19u10 | 100m cad meisjes | 19u15 | Ver jun.sen.mas mannen |
|  | 100m cad jongens |  | Kogel jun.sen.mas vrouwen (4k) |
|  | 100m schol meisjes |  | Speer cad jongens (600gr) + |
|  | 100m schol jongens |  | M60-65(600g)M70-75(600g) |
|  | 100m jun.sen.mas vrouwen |  | M80+ (400g) |
|  | 100m jun.sen.mas mannen | 19u30 | Hoog schol+jsm vrouwen |
| 19u45 | 400m cad meisjes |  | Polsstok mannen |
|  | 400m schol meisjes |  |  |
|  | 400m cad jongens | 20u00 | Ver cad meisjes |
|  | 400m schol jongens |  | Speer jun.sen.mas vrouw 600 |
|  | 400m jun.sen.mas vrouwen |  | Kogel cad jongens (4kg) |
|  | 400m jun.sen.mas mannen |  |  |
| 20u20 | 200m jun.sen.mas vrouwen  200m jun.sen.mas mannen | 20u40 | Speer jun.sen.mas mannen 800g |
| 20u35 | 1500m steeple cad meisjes | 0.76c | Kogel schol jongens (5kg) |
|  | 1500m steeple cad jongens | 0.76c | Hinkstap jun.sen.mas vrouwen |
| 20u50 | 2000m steeple schol meisjes | 0.76c |  |
|  | 3000m steeple jsm vrouwen | 0.76c |  |
| 21u05 | 2000m steeple schol mannen | 0.84c |  |
|  | 3000m steeple jsm mannen | 0.91c |  |
| 21u15 | Mijl cad meisjes |  |  |
|  | Mijl cad jongens |  |  |
|  | Mijl schol meisjes |  |  |
|  | Mijl schol jongens |  |  |
|  | Mijl Jsv vrouwen |  |  |
|  | Mijl Jsv mannen |  |  |