|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo)Nummer : 20436 | Woensdag 5 augustus 202018u30 (loopnummers 18u40) |

# AVONDMEETING

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 100H-100m-400m-1500mHoog-kogel-speer | cad. | 80H-100m-400m-1500mHoog-kogel-speer |
| schol. | 110H-100m-400m-1500m--hoog-kogel-speer-hinkstap | schol. | 100H-100m-400m-1500m--hoog-kogel-speer-hinkstap |
| J.S.M. | 110H-100m-400m-1500m-2 mijl-hoog-kogel-speer-hinkstap | J.S.M. | 100H-100m-400m-1500m-2 mijl -hoog-kogel-speer-hinkstap |
| Mas. | Horden-Kogel-speer-hinkstap | Mas. | Kogel-speer-hinkstap |
|  |  |  |  |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18u40 | 80H cad meisjes/W40-45) 76cm | 18u30 | kogel schol jong/M60-65 (5kg) |
|  | 100H schol meisjes (76cm) |  | speer cad meisjes (500g) |
|  | 100H jun.sen.mas vrouwen 84c |  | speer scho meisjes (500g) |
|  | 100H cad jong/M50-55 (91cm) |  | hoog cad/schol/sen meisjes |
|  | 110H schol jongens (91cm) |  | Hinkstap jun.sen mannen (11/13) |
|  | 110H jun mannen/M34-45 (1m) |  |  |
|  | 110H sen mannen (1,067m) | 19u15 | Kogel cad jongens (4kg |
| 19u25 | 100m cad meisjes |  | speer junsen.mas mannen (800g |
|  | 100m schol meisjes |  | Hinkstap schol mannen + |
|  | 100m cad jongens |  | Mas mannen (7m/9m/11) |
|  | 100m schol jongens |  |  |
|  | 100m jun.sen.mas vrouwen | 19u45 | hoog cad/scho/jsml jongens |
|  | 100m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  |  |  |
| 20u00 | 400m cad meisjes | 20u00 | kogel jun mannen (6kg) |
|  | 400m schol meisjes |  | kogel sen.mas mannen (7,26kg) |
|  | 400m cad jongens |  | Hinkstap schol meisjes |
|  | 400m schol jongens |  | speer jun.sen. mas vrouwen |
|  | 400m jun.sen.mas vrouwen |  | (600gr) |
|  | 400m jun.sen.mas mannen |  |  |
| 20u40 | 1500m cad meisjes | 20u40 | Hinkstap jun.sen.mas vrouwen |
|  | 1500m schol meisjes |  | kogel cad/schol meisjes (3kg) |
|  | 1500m cad jongens |  | speer schol jongens (700g) |
|  | 1500m schol jongens |  |  |
|  | 1500m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
|  | 1500m jun.sen.mas mannen |  |  |
| 21u20 | 2 mijl jun.sen.mas vrouwen | 21u20 | speer cad jongens 600g) |
|  | 2 mijl jun.sen.mas mannen |  | Kogel jun.sen.mas vrouwen(4kg) |