|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo)Nummer : | Zaterdag 9 mei 202013u30 |

# B.V.V. Vrouwen en Mannen Landelijke 3

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vrouw | 100m – 200m – 400m - 800m – 1500m  Hoog – ver –kogel – discus - speer – 4x100m | | |
| Man | 100m – 200m – 400m - 800m – 1500m – 3000m – 5000m - 400H  Hoog – ver – kogel – discus - speer – 4x400m | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14u00 | 400m vrouwen | 13u30 | Discus vrouwen (1kg) |
| 14u15 | 400m mannen |  | Ver vrouwen |
| 14u30 | 100m vrouwen |  | Hoog mannen |
| 14u45 | 100m mannen |  | Kogel mannen (7,26kg) |
| 15u00 | 800m vrouwen | 14u20 | Speer mannen (800gr) |
| 15u10 | 800m mannen |  |  |
| 15u00 | 1500m vrouwen | 15u00 | Hoog vrouwen |
| 15u30 | 1500m mannen |  | Kogel vrouwen (4kg) |
| 15u40 | 3000m mannen |  | Ver mannen |
| 16u00 | 200m vrouwen | 15u10 | Speer vrouwen (600g) |
| 16u10 | 200m mannen |  |  |
| 16u25 | 5000m mannen | 16u00 | Discus mannen (2kg) |
|  |  |  |  |
| 17u00 | 4x100m vrouwen |  |  |
| 16u45 | 4x400m mannen |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Deelnemende clubs** |  |  |

Vrouwen : Arac-Hale-Pega-KKs-Mac-Spvi-Acko-Vita-Za

Mannen : Sacn-Pega-Mac-Bav-Spvi-Acko-Hac-Za

**Hoogten van de lat**

Vrouwen 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55-1.58 +3cm

Mannen 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80-1.85-1.90-1.95-2.00 + 3cm