|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITA - Ninove | Woensdag 15 mei 2024 om 18u30 |

## OPEN AVONDMEETING

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 300H-100m-200m-800m  hoog-kogel-speer | Cad. | 300H-100m-200m-800m  hoog-ver-kogel |
| Schol. | 400H-100m-200m-800m-3000m  hoog-ver-speer | Schol. | 400H-100m-200m-800m-3000m  hoog-ver-kogel |
| J.S.M. | 400H-100m-200m-800m-3000m-hoog-ver-kogel-speer | J.S.M. | 400H-100m-200m-800m-3000m-hoog-ver-kogel-speer |
| Mas. | Horden-kogel-speer | Mas. | horden-kogel |
|  |  |  |  |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18u30 | |  | | --- | | 300H cad meisjes/W50+) 76cm | | 18u30 | Hoog cad/schol jongens |
| 18u36 | 300H cad jongens/M60-65 (76c) |  | Hoog jun.sen.mas mannen |
| 18u41 | 400H schol meisjes (76cm) |  | Kogel jun mannen/M50-55 (6kg) |
| 18u46 | 400H JS vrouwen/W35-45 (76c) |  | Kogel sen mannen/M35-45 (7,26 |
| 18u52 | 400H schol jongens/M50-55 (84) |  | Speer cad jongens (600gr) |
| 19u00 | 400H JS Mannen/M35-45 (91cm) |  | Speer M60-65 (600gr) |
|  |  |  | Speer M70 (500gr) |
| 19u15 | 100m cad meisjes |  | Ver cad meisjes |
| 19u22 | 100m schol meisjes |  |  |
| 19u30 | 100m cad jongens | 19u15 | kogel cad meisjes/W55+ (3kg) |
| 19u35 | 100m schol jongens |  | Kogel schol meisjes (3kg) |
| 19u40 | 100m jun.sen.mas vrouwen |  | Speer jun.sen.mas vrouw (600gr) |
| 19u45 | 100m jun.sen.mas mannen |  | Ver schol jongens |
|  |  |  |  |
| 19u55 | 800m cad meisjes | 20u00 | Hoog cad/schol meisjes |
| 20u00 | 800m schol meisjes |  | Hoog jun.sen.mas vrouwen |
| 20u05 | 800m cad jongens |  | kogel jun.sen.mas vrouwen 4kg |
| 20u10 | 800m schol jongens |  | Speer schol jongens (700gr) |
| 20u15 | 200m cad meisjes |  | Speer M50-55 (700gr) |
| 20u20 | 200m schol meisjes |  | Ver jun.sen.mas mannen |
| 20u30 | 200m cad jongens |  |  |
| 20u35 | 200m schol jongens |  |  |
| 20u40 | 200m jun.sen.mas vrouwen | 20u40 | kogel cad jongens/M70-75 (4kg |
| 20u45 | 200m jun.sen.mas mannen |  | Kogel M60/65 (5kg) |
|  |  |  | Speer jsm mannen (800gr) |
| 20u55 | 800m jun.sen.mas vrouwen |  | Speer M35/40/45 (800gr) |
| 21u00 | 800m jun.sen.mas mannen |  | ver schol meisjes |
| 21u10 | 3000m schol meisjes |  | Ver jun.sen.mas vrouwen |
| 21u10 | 3000m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
| 21u25 | 3000m schol jongens |  |  |
| 21u25 | 3000m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  |  |  |