|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITA - Ninove | Donderdag 8 aug 2024 om 18u30Nummer : 23563  |

# AVONDMEETING

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 300H-100m-400m-1000m-Ver-polsstok-kogel-speer | cad. | 300H-100m-400m-1000m-polsstok-ver-kogel |
| Schol. | 400H-100m-400m-1000m-polsstok-speer-kogel | schol. | 400H-100m-400m-1000m-Ver-polsstok-kogel |
| J.S.M. | 400H-100m-200m-400m-1000m-3000m-ver-polsstok-speer- | J.S.M. | 400H-100m-200m-400m-1000m3000m-polsstok-speer-kogel-ver |
| Mas | Horden-speer-kogel | Mas | Horden-speer-kogel |
|  |  |  |  |
| 18u30 | 300H W60/65 (68cm)  | 18u30 | Kogel cad/schol mei+W50+ (3kg) |
|  | 300H M70/75 (68cm) |  | Polsstok cad/schol/JSM meisjes |
|  | 300H cad meisjes+W50/55 (76c) |  | Speer schol jongens (700g)+ |
| 18u35 | 300H cad jongens+M60/65 (76c |  |  Masters M50-55 |
| 18u40 | 400H schol meisjes (76cm) |  | Ver cad jongens |
| 18u45 | 400H jun.sen.W35-45 vrouw 76c |  |  |
| 18u55 | 400H schol jongens/M50-55 84c |  |  |
| 19:00 | 400H jun.sen.man/M35/45 (91c) |  |  |
| 19u05 | 100m cad meisjes | 19u15 | Kogel jun.sen.W35-45 vrou (4k) |
| 19u12 | 100m cad jongens |  | Speer cad jongens (600gr) + |
| 19u20 | 100m schol meisjes |  |  M60-65(600g)M70-75(600g) |
| 19u25 | 100m schol jongens |  |  M80+ (400g) |
| 19u30 | 100m jun.sen.mas vrouwen |  | Ver jun.sen.mas mannen |
| 19u40 | 100m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  | 19u45 | Polsstok jun.sen.mas mannen |
| 19u50 | 1000m cad meisjes |  | Polsstok cad/schol jongens |
| 19u54 | 1000m schol meisjes |  |  |
| 19u57 | 1000m jun.sen.mas vrouwen | 20u00 | Kogel cad jongens (4kg)/M70/75 |
| 20u05 | 1000m cad jongens |  | Speer jun.sen.mas vrouw 600 |
| 20u11 | 1000m schol mannen |  | Ver cad meisjes |
| 20u17 | 1000m jun.sen.mas mannen |  |  |
|  |  | 20u45 | Kogel scho jongens(5kg)/M60/65 |
| 20u25 | 200m jun.sen.mas vrouwen |  | Speer jun.sen.mas mannen 800g |
| 20u30 | 200m jun.sen.mas mannen |  | Ver schol/ jun.sen.mas vrouwen |
| 20u40 | 400m cad meisjes |  |  |
| 20u45 | 400m schol meisjes |  |  |
| 20u50 | 400m cad jongens |  |  |
| 20u55 | 400m schol jongens |  |  |
| 21u10 | 400m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
| 21u20 | 400m jun.sen.mas mannen |  |  |
| 21u30 | 3000m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
| 21u40 | 3000m jun.sen.mas mannen |  |  |