

26 juni 2016

Sport- en Wandelpark Ter Elst - Zele



Open Provinciaal Kampioenschap 5-kamp

kad – sch – jun/sen/M35/M50



PROGRAMMA

	MANNEN		VROUWEN
KAD	ver - speer - 200m - discus - 1500m	KAD	80m horden - hoog - kogel - ver - speer
SCH	ver - speer - 200m - discus - 1500m	SCH	100m horden - kogel - hoog - ver - 800m
JSM35	ver - speer - 200m - discus - 1500m	JSM35	100m horden - kogel - hoog - ver - 800m
M50	ver - speer - 200m - discus - 1500m	W50	80m horden - kogel - hoog - ver - 800m

(deelname 3€ - atleten bij Oost-Vlaamse clubs gratis)

TIJDSHEMA (algemeen chronologisch)

10.00	100m horden jsm V (84cm)	10.15	ver kad-sch M
10.15	100m horden sch V (76cm)	11.00	kogel sch-jsm (4kg)
11.00	80m horden kad V76cm (76cm) 80m horden W50 (76cm)	11.30	ver jsm M speer kad M (600gr)
13.00	200m kad M	12.00	kogel W50 (3kg)
14.00	200m sch M	12.15	speer sch M (700gr) speer M50 (700gr)
14.30	200m jsm M	13.00	hoog kad – sch – jsm V speer jsm M (800gr)
17.00	1500m kad M	14.00	discus kad M
17.15	800m sch V 800m jsm V	14.30	kogel kad V
		15.00	discus sch M (1,5kg) discus M50 (1,5kg)
		15.30	ver sch-jsm V
		16.00	discus jsm M (2kg)
		16.30	ver kad V

17.30 1500m sch M
1500m jsm M

17.30 speer kad V

TIJDSHEMA (per categorie)

JSM dames

10.00 100m horden jsm V (84cm)
11.00 kogel jsm (4kg) (samen met sch)
12u00 kogel W50 (3kg)
13.00 hoog jsm V (samen met kad-sch)
15.30 ver jsm V (samen met sch V)
17.15 800m jsm V

Sch dames

10.15 100m horden sch V (76cm)
11.00 kogel sch V (samen met jsm V)
13.00 hoog sch V (samen met kad V en jsm V)
15.30 ver sch V (samen met jsm)
17.15 800m sch V

Kad dames

11.00 80m horden kad V 76cm (76cm)
13.00 hoog kad V (samen met sch en jsm V)
14.30 kogel kad V
16.30 ver kad V
17.30 speer kad V

JSM mannen

11.30 ver JSM M
13.00 speer JSM M (800gr)
12u15 speer M50 (700gr) (samen met sch M)
14.30 200 JSM M
16.00 discus JSM M (2kg)
15.00 discus M50 (1,5kg) (samen met sch M)
17.30 1500m JSM M

Sch heren

10.15 ver sch M (samen met kad M)
12u15 speer sch M
14.00 200m sch M
15.00 discus sch M
17.30 1500m sch M

Kad heren

10.15 ver kad M (samen met sch M)
11.30 speer kad M
13.00 200m kad M
14.00 discus kad M
17.00 1500m kad M