

Atletiekclub Zele v.z.w. 406

* zele@val.be
: www.aczele.be



1000 Van Zele SPORT EN WANDELPARK TER ELST

PROGRAMMA

Zaterdag 23 augustus 2008 om 13h30

Polstok Dames 13h00

Inschrijving : €1.50 / Nr

Polstok : Nieuwe inspringhoogte op 4.0m

<u>CAD</u>	100 m – 200 m -1000 m –300 m H 1500 m Steeple Polstok – Hoog - Ver – Speer	<u>CAD</u>	100 m – 200 m -1000 m –300 m H 1500 m Steeple Polstok – HSS - Discus - Kogel
<u>SCHOL</u>	100 m – 200 m - 1000 m – 400 m H 2000 m Steeple Polstok – Hoog - Ver – Speer	<u>SCHOL</u>	100 m – 200 m -1000 m –400 m H 2000 m Steeple Polstok – HSS - Discus - Kogel
<u>JSM</u>	100 m – 200 m - 1000 m – 2 mijl 400 m H - 3000 m Steeple) Polstok – Hoog - Ver – Speer	<u>JSM</u>	100 m – 200 m -1000 m – 2 mijl – 400 m H - 3000 m Steeple Polstok – HSS - Discus - Kogel
<u>Mindervaliden</u>	Discus		
<u>Recreant</u>	5000 m	<u>Recreant</u>	5000 m

13h30	300 m H	Cad V Cad M		13h00	Polstok	Cad – Schol – JSM V
	400 m H	Schol V JSM V Schol M JSM M		13h30	Kogel Speer	Cad V Cad M
14h30	1000 m	Cad V Cad M Schol V Schol M JSM V JSM M		13h45	HSS	Cad – Schol V
				14h20	Discus	Cad V
				14h30	Kogel	Schol V
				14h45	Ver	Cad M
15h20	100 m	Cad V Cad M Schol V Schol M JSM V JSM M		15h00	Speer Hoog Discus	Schol M Cad M Mindervaliden M
				15h30	Polstok Kogel	Cad – Schol – JSM M JSM V
16h10	2 mijl	JSM V JSM M		15h40	Discus	Schol V
				15h45	Ver	Schol – JSM M
16H45	200 M	Cad V Cad M Schol V Schol M JSM V JSM M		16h00	Hoog	Schol M
				16h20	Speer	JSM M
				16h45	HSS	JSM V
17h30	1500 m Stp	Cad V Cad M		16h50	Hoog	JSM M
	2000 m Stp	Schol V Schol M		17h00	Discus	JSM V
	3000 m Stp	JSM V JSM M				
18h15	5000 m	Recreant M/V				