

Atletiekclub Zele v.z.w. 406

✉ zele@val.be

🌐 www.aczele.be



LIMITSMEET OOST VLAAMS SPRINT EN HALVE FOND CRITERIUM SPORT EN WANDELPARK TER ELST

PROGRAMMA

Zondag 24 mei 2009 om 13h30

Polsstok Dames 13h00

Inschrijving : € 1.50 / Nr

Polsstok : Nieuwe inspringhoogte op 4.0m

Toegangsprijs : € 2.50

<u>CAD M</u>	100 m – 200 m -800 m –100 m H 1500 m Steeple Polsstok – HSS - Discus - Kogel	<u>CAD V</u>	100 m – 200 m -800 m –80 m H 1500 m Steeple Polsstok – Hoog - Ver - Speer
<u>SCHOL M</u>	100 m – 200 m - 800 m – 110 m H 2000 m Steeple Polsstok – HSS - Discus - Kogel	<u>SCHOL V</u>	100 m – 200 m -800 m –100 m H 2000 m Steeple Polsstok – Hoog - Ver - Speer
<u>JSM M</u>	100 m – 200 m - 800 m – 3000 m 110 m H Polsstok – HSS - Discus - Kogel	<u>JSM V</u>	100 m – 200 m -800 m – 3000m Polsstok – Hoog - Ver - Speer

13h30	80 m H	Cad V		13h00	Polsstok	Cad – Schol – JSM V
	100 m H	Schol V		13h00	Discus	'A. VAL M
		Cad M		13h20	Discus	'A. VAL V
	110 m H	Schol M		13h30	Kogel	Cad M
		JSM M		13h30	Speer	Cad V
14h30	800 m	Cad V		13h45	HSS	Cad – Schol M
		Cad M				
		Schol V		14h20	Discus	JSM M
		Schol M				
		JSM V		14h30	Kogel	Schol M
		JSM M				
				14h45	Ver	Cad V
15h20	100 m	Cad M				
		Cad V		15h00	Speer	Schol V
		Schol V			Hoog	Cad V
		Schol M				
		JSM V		15h30	Polsstok	Cad – Schol – JSM M
		JSM M			Kogel	JSM M
16h00	3000 m	JSM V		15h40	Discus	Schol M
	3000 m	JSM M				
				15h45	Ver	Schol – JSM V
16H30	200 M	Cad V				
		Cad M		16h00	Hoog	Schol V
		Schol V				
		Schol M		16h20	Speer	JSM V
		JSM V				
		JSM M		16h45	HSS	JSM M
17h20	1500 m Stpl	Cad V		16h50	Hoog	JSM V
		Cad M				
	2000 m Stpl	Schol V		17h00	Discus	Cad M
		Schol M				