



## LIMITSMEET OOSTVLAAMS SPRINT EN HALVE FOND CRITERIUM SPORT- EN WANDELPARK TER ELST

### PROGRAMMA

Zaterdag 29 mei 2010 om 14h00

Polsstok Dames 13h00

Inschrijving : €1.50 / Nr

Polsstok : Nieuwe inspringhoogte op 4m00

Toegangsprijs : €2.50

<u>CAD M</u>	100m – 200m -800m –300m H Polsstok – Discus - Kogel	<u>CAD V</u>	100m – 200m -800m –300m H Polsstok – Hoog - Ver - Speer
<u>SCH M</u>	100m – 200m - 800m – 400m H Polsstok – Discus - Kogel	<u>SCH V</u>	100m – 200m -800m –400m H Polsstok – Hoog - Ver - Speer
<u>JSM M</u>	100m – 200m - 800m – 400m H 3000m Stple Polsstok – Discus - Kogel	<u>JSM V</u>	100m – 200m -800m – 400m H 3000m Stple Polsstok – Hoog - Ver - Speer
<u>A'Val M</u>	Discus	<u>A'Val V</u>	Discus

<b>14h00</b>	<b>300m H</b>	Cad V Cad M		<b>13h00</b>	Polsstok	Cad – Sch – JSM V
	<b>400m H</b>	Sch V Sch M JSM V JSM M		<b>13h30</b>	Discus	A. VAL M
				<b>14h00</b>	Speer	Cad V
				<b>14h00</b>	Kogel	Cad M
<b>14h30</b>	<b>100m</b>	Cad V Cad M Sch V Sch M JSM V JSM M		<b>14h30</b>	Kogel	Sch M
				<b>14h45</b>	Ver Discus	Cad V JSM M
				<b>15h15</b>	Speer	Sch V
<b>15h15</b>	<b>800m</b>	Cad V Cad M Sch V Sch M JSM V JSM M		<b>15h30</b>	Polsstok Kogel	Cad – Sch – JSM M JSM M
				<b>16h00</b>	Discus	Sch M
				<b>15h45</b>	Ver Hoog	Sch – JSM V Cad V
<b>16h15</b>	<b>200m</b>	Cad V Cad M Sch V Sch M JSM V JSM M		<b>16h30</b>	Speer	JSM V
				<b>16h50</b>	Hoog	Sch - JSM V
<b>17h15</b>	<b>3000m Stple</b>	JSM V JSM M		<b>17h00</b>	Discus	Cad M