

VS INDOOR MEETING

PROGRAMMA

JONGENS / MANNEN

ben.	60 - 4 x 200
pup.	60 - kogel - 4 x 200
min.	60 - kogel - 4 x 200
cad.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
schol.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
jun/sen.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
jun.	60H - kogel
A.C.	4 x 200

MEISJES / VROUWEN

ben.	60 - 4 x 200
pup.	60 - ver - 4 x 200
min.	60 - ver - 4 x 200
cad.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
schol.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
jun/sen.	60H - 60 - 200 - 800 - ver – kogel - polsstok
A.C.	4 x 200

TIJDSHEMA

<u>09u30</u>	60m min jongens	<u>09u35</u>	kogel pup jongens (2kg)
<u>09u50</u>	60m min meisjes	<u>09u40</u>	ver pup meisjes
<u>10u10</u>	60m ben jongens		
<u>10u30</u>	60m ben meisjes		
<u>10u50</u>	60m pup jongens	<u>11u05</u>	kogel min jongens (3kg)
<u>11u10</u>	60m pup meisjes	<u>11u10</u>	ver min meisjes
<u>11u30</u>	4 x 200m ben jongens		
<u>11u45</u>	4 x 200m ben meisjes		
<u>12u05</u>	4 x 200m pup jongens		
<u>12u20</u>	4 x 200m pup meisjes		
<u>12u35</u>	4 x 200m min jongens		
<u>12u50</u>	4 x 200m min meisjes		
<u>13u30</u>	60m cad vrouwen	<u>13u00</u>	ver schol mannen
<u>14u00</u>	60m cad mannen	<u>13u05</u>	kogel cad mannen (4 kg)
<u>14u30</u>	60m schol vrouwen	<u>13u15</u>	polstok A.C. gemengd (3m40)
<u>14u45</u>	200m cad vrouwen	<u>14u15</u>	ver J/S vrouwen
<u>15u00</u>	60m schol mannen	<u>14u20</u>	kogel J/S vrouwen (4 kg)
<u>15u15</u>	200m cad mannen		
<u>15u45</u>	60m J/S vrouwen	<u>15u30</u>	ver J/S mannen
<u>15u45</u>	200m schol vrouwen	<u>15u35</u>	kogel jun mannen (6 kg)
<u>16u15</u>	200m schol mannen	<u>16u15</u>	polstok gemengd (2m40)
<u>16u30</u>	60m J/S mannen	<u>16u30</u>	kogel sen mannen (7.26 kg)
<u>17u00</u>	200m J/S vrouwen	<u>16u45</u>	ver schol vrouwen
<u>17u45</u>	200m J/S mannen	<u>17u30</u>	kogel schol mannen (5kg)
<u>18u30</u>	60mH cad/schol/J/S vrouwen	<u>18u15</u>	ver cad jongens
<u>18u55</u>	800m cad/schol/J/S vrouwen	<u>18u45</u>	kogel cad vrouwen (3 kg)
<u>19u15</u>	60mH cad/schol/J/S mannen	<u>19u45</u>	ver cad vrouwen
<u>19u40</u>	800m cad/schol/J/S mannen	<u>20u05</u>	kogel schol vrouwen (3 kg)
<u>20u25</u>	4 x 200m alle cat vrouwen		
<u>20u40</u>	4 x 200m alle cat mannen		

**Er wordt gelijktijdig gelopen in de rechte lijn en op de 200 m baan.
De theoretisch snelste reeksen lopen eerst.**