

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN AC W.-VL. zondag 26 april 2015

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW / PC

Meeting nr.

Dag 2

Inschrijvingsgeld : €2/proef

Toegangs prijs : €3/dag

Medailles per podium

Inschrijvingen binnen ten laatste 45' voor de proef

Programma

	Heren	Dames
CAD	100H-300H-400-1500-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss
SCH	110H-400H-400-1500-3000-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss
JUN/SEN	110H-400H-400-1500-5000-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss

Volgorde der proeven

13u00	400mH (0,91m)	Jun H	13u00	hinkstapspringen 9-11m	Cad/Sch H
	400mH (0,91m)	Sen H		discuswerpen (1kg)	Jun/Sen D
	400mH (0,84m)	Sch H		polstokspringen	Cad/Sch/Jun/Sen D
	300mH (0,76m)	Cad H	13u15	hoogspringen	Cad/Sch D
13u45	100m Reeksen	Cad D	14u00	hinkstapspringen 11-13m	Jun/Sen H
	100m Reeksen	Sch D		kogelstoten (4kg)	Jun/Sen D
	100m Reeksen	Jun D		discuswerpen (1kg)	Cad/Sch D
	100m Reeksen	Sen D	15u00	verspringen	Sch H
14u15	800m	Cad D		hoogspringen	Jun/Sen D
	800m	Sch D		speerwerpen (600g)	Cad H
	800m	Jun D		kogelstoten (3kg)	Cad/Sch D
	800m	Sen D	16u00	verspringen	Cad H
14u45	400m	Sen H	16u15	speerwerpen (800g)	Jun/Sen H
	400m	Jun H	16u30	polstokspringen	Cad H
	400m	Sch H		polstokspringen	Sch H
	400m	Cad H		polstokspringen	Jun/Sen H
15u30	100m Finales	D	17u00	verspringen	Jun/Sen H
16u	100mH (0,91m)	Cad H	17u15	speerwerpen (700g)	Sch H
	110mH (0,91m)	Sch H			
	110mH (0,99m)	Jun H			
	110mH (1,06m)	Sen H			
16u30	1500m	Cad H			
	1500m	Sch H			
	1500m	Jun H			
	1500m	Sen H			
16u55	200m	Cad D			
	200m	Sch D			
	200m	Jun D			
	200m	Sen D			
17u25	3000m	Sch H			
	5000m	Jun/Sen H			