

# Meeting nr. .... **12<sup>de</sup> konXsys lente-jeugdmeerkamp VAL-Jongerentrofee**

Sportpark De Lenspolder Nieuwpoort zaterdag 20/05/2017 Aanvang 13u  
 Jeugdmeerkamp **Leeuwjtjescriterium** met medailles voor de eerste 10 van elke meerkamp  
 Inschrijvingsgeld : € 2 / meerkamp – gratis voor de leden van MACW Gratis toegang

## Programma

	Heren	Dames
BEN	4K(60-600-hoog-kogel)	4K(60-600-hoog-hockey)
PUP	4K(60-1000-ver-kogel)	4K(60-1000-ver-hockey)
MIN	5K(80-1000-hoog-ver-speer)	5K(80-1000-hoog-ver-speer)
CAD	5K(100-800-kogel-ver-speer)	5K(100-800-kogel-ver-speer)

## Volgorde der proeven

14u00	60 m	pup D	<b>13u00</b>	hoog	ben H (stand 1)
14u15	60 m	pup H		hoog	min D (stand 2)
14u30	60 m	ben D		ver	cad H
14u45	60 m	ben H		kogel (3kg)	cad D
15u00	80 m	min H	13u45	ver	cad D
15u10	100 m	cad H		kogel (4kg)	cad H
15u20	100 m	cad D	14u15	ver	min H
15u30	80 m	min D		speer (600g)	cad H (stand 1)
16u10	600m	ben H		hockey	pup D (stand 2)
16u20	1000m	pup D	14u30	kogel (2kg)	pup H
16u30	600m	ben D	14u45	speer (500g)	cad D (stand 1)
16u40	1000m	pup H	15u00	ver	pup D
16u50	800m	cad H		hockey	ben D (stand 2)
17u00	800m	cad D	15u15	hoog	min H (stand 2)
17u10	1000m	min H		kogel	ben H
17u20	1000m	min D	15u30	hoog	ben D (stand 1)
			15u45	speer (400g)	min D (stand 1)
				ver	pup H
			16u30	speer (400g)	min H (stand 1)
				ver	min D

BENJAMINS DAMES	BENJAMINS HEREN	PUPILLEN DAMES	PUPILLEN HEREN	MINIEMEN DAMES	MINIEMEN HEREN	CADETTEN DAMES	CADETTEN HEREN
14u30 60	<b>13u00</b> hoog	14u00 60	14u15 60	<b>13u00</b> hoog	14u15 ver	13u00 kogel	13u00 ver
15u00 hockey	14u45 60	14u15 hockey	14u30 kogel	15u30 80	15u00 80	13u45 ver	13u45 kogel
15u30 hoog	15u15 kogel	15u00 ver	15u45 ver	15u45 speer	15u15 hoog	14u45 speer	14u15 speer
16u30 600	16u10 600	16u20 1000	16u40 1000	16u30 ver	16u30 speer	15u20 100	15u10 100
				17u20 1000	17u10 1000	17u00 800m	16u50 800m

Opgelet: Inschrijvingen binnen uiterlijk om 13.30 u (cadetten, benjamin jongens, miniemen meisjes om 12.30 u) !!!  
 Latere inschrijvingen worden niet meer aanvaard !!!

De vooropgestelde aanvangsuren van de verschillende proeven zijn richtinggevend. We proberen dit zeer strak uurschema te respecteren doch door een hoog aantal deelnemers kunnen proeven langer duren en andere hierdoor automatisch iets later aanvangen.

Kampnummers: steeds 3 pogingen

Aanvangshoogten hoogspringen: benjamins 85 cm (per 5 cm tot 1,10 m, vervolgens per 3 cm) en miniemen 1 m (per 5 cm tot 1,25 m, vervolgens per 3 cm).

Speer/hockey : stand 1 = kant atletieklokaal, stand 2 = kant hoogspringen

Hoog : stand 1 = stand dichtst bij grote discuskooi, stand 2 = stand dichtst bij rechte lijn spurtnummers