

ZATERDAG 13 OKTOBER 2018 - ATLA LANAKEN - KAMPERSMEETING
AANVANG 10u00 **INKOM GRATIS**
OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP WERPVIJFKAMP MASTERS DAMES EN HEREN
OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP GEWICHTWERPEN MASTERS DAMES EN HEREN
INDIVIDUELE NUMMERS 6 POGINGEN
INSCHRIJVINGSGELD: € 1,50/nummer - € 5,00/werpvijfkamp
OPGELET!! ALLEEN BONUSSEN VOOR EEN BELGISCH RECORD (MASTERS MET GEWICHT VAN HUN LEEFTIJDKLASSE)

NUMMERS			
CAD V	kogel-discus-speer-hamer		
CAD M	kogel-discus-speer-hamer		
SCHOL V	kogel-discus-speer-hamer		
SCHOL M	kogel-discus-speer-hamer		
J/S V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen (demo enkel S)	
J/S M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen (demo enkel S)	
MAS V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	
MAS M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	

UURSCHEMA (2 groepen heren)

Werp5k volgorde: hamer-kogel-discus-speer-gewicht

H1: sen+m35+m40+m45

H2: m50+

10u00	hamer werp5k - Heren 1			
11u00	hamer werp5k - Heren 2	kogel werp5k - Heren 1		
12u00	hamer werp5k - Dames Sen+Mas	kogel werp5k - Heren 2		
13u00	hamer cad+schol+jun Heren	kogel werp5k - Dames Sen+Mas		
14u00	discus werp5k - Heren 1		speer cad+schol+jun Dames	
15u00	discus werp5k - Heren 2	kogel cad+schol+jun Dames	speer cad+schol+jun Heren	
15u45	discus werp5k - Dames Sen+Mas	kogel cad+schol+jun Heren	speer werp5k - Heren 1	
16u30	hamer cad+schol+jun Dames		speer werp5k - Heren 2	gewicht werp5k - Heren 1
17u15	discus cad+schol+jun Heren		speer werp5k - Dames Sen+Mas	gewicht werp5k - Heren 2
18u00	discus cad+schol+jun Dames			gewicht werp5k - Dames Sen+Mas

DAMES					
GEWICHTEN		HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
	CAD	3 kg	1 kg	500 gr	
	SCHO	3 kg	1 kg	500 gr	
	JUN	4 kg	1 kg	600 gr	
	SEN	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	W35	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	W40	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	W45	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	W50	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
	W55	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
	W60	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
	W65	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
	W70	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
	W75	2 kg	750 gr	400 gr	4,00 kg
HEREN					
GEWICHTEN		HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
	CAD	4 kg	1 kg	600 gr	
	SCHO	5 kg	1,5 kg	700 gr	
	JUN	6 kg	1,750 kg	800 gr	
	SEN	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
	M35	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
	M40	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
	M45	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
	M50	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
	M55	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
	M60	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	M65	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
	M70	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
	M75	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
	M80	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg