

ZONDAG 21 SEPTEMBER 2014

Provinciaal kampioenschap meerkampen

Organisatie: P.C.-Limburg & A.C.-GENK

Atletiekpiste Sint-Lodewijk, Mosselerlaan 110 - 3600 Genk

Aanvang: alle 5-kampen vanaf 11u00/11u30 (zie tijdschema)

alle 4-kampen vanaf 13u00

INSCHRIJVEN TOT 30' VOOR AANVANG EERSTE PROEF MEERKAMP

Inschrijvingsgeld : € 3,00 / meerkamp

Toegangsgeld: € 3,00

PROGRAMMA:

HEREN

Ben.: 4K (60m-ver-hockey-600m)
Pup.: 4K (60m-hoog-kogel-1000m)
Min.: 5K (80m-ver-kogel-speer-1000m)
Cad.: 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)
Sch.: 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)
Jsm.: 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

DAMES

4K (60m-ver-hockey-600m)
4K (60m-ver-kogel-1000m)
5K (80m-ver-hoog-kogel-1000m)
5K (80h-hoog-kogel-ver-speer)
5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)
5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)

BENADEREND TIJDSHEMA :

11u00	Ver	JSM heren (S1)
	Ver	Cad/Sch heren (S2)
11u30	80H	Cad/W40/45 dames
	80H	W50/55 dames
	80H	W60+ dames
	100H	Sch Dames
	100H	J/S/W35 Dames
	Kogel	Min dames (2kg)
	Speer	Min heren (400gr)
12u00	Hoog	Cad dames (S1)
12u15	Kogel	Sch dames (3kg)
	Kogel	J/S/W35/45 dames (4kg)
12u30	Speer	J/S/M35/45 heren (800gr)
	Speer	Sch/M50/55 (700gr)
	Speer	Cad/M60/65 (600gr)
	Speer	M70/75 (500gr)
	Speer	M80+ (400gr)
12u40	80m	Min dames
12u50	80m	Min heren

13u00	60m Ver Hockey Kogel Hoog	Ben heren Min heren (S1) Ben dames (S2) Pup dames (2kg) Min dames (S2) (1m00)
13u30	60m Hoog Ver	Pup heren Sch/JSM dames (S1) Ben heren (S2)
13u45	60m Kogel Kogel	Pup dames Cad/W50/70 dames (3kg) W75+ dames (2kg)
14u00	60m Ver	Ben dames Pup dames (S1)
14u15	Ver	Ben dames (S2)
14u30	Kogel	Pup heren (2kg)
14u45	200 200 200 Ver Hoog	Cad heren Sch heren JSM heren Min dames (S1) Pup heren (S1) (0,95m)
15u00	Hockey	Ben heren (S2)
15u30	600m Ver Kogel Discus Discus Discus Discus	Ben dames Cad/Sch/JSM dames (S1) Min heren (3kg) Sen/M35/45 heren (2kg) Jun heren (1,75kg) Sch/M50/55 heren (1,5kg) Cad/M60+ heren (1kg)
15u40	600m	Ben heren
15u50	1000m	Pup dames
16u00	1000m	Pup heren
16u10	1000m Speer	Min dames Cad meisjes (S2) (500gr)
16u20	1000m	Min heren
16u30	800m	dames
16u40	1500m	heren