



Zondag 7 oktober 2018

ADD Tongeren

start 14u

Provinciaal kampioenschap meerkampen

inschrijvingen tot 30min voor aanvang proef

inkom 2€

inschrijfgeld €3,00/meerkamp

heren

Cad 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

Sch 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

JSM 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

dames

Cad 5K (80h-hoog-kogel-ver-speer)

Sch 5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)

JSM 5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)

Benaderend uurschema

14u	ver	JSM heren
14u15	80H	Cad/W40/45 dames
	80H	W50/55 dames
	80H	W60+ dames
	100H	Sch dames
	100H	J/S/W35 dames
14u30	ver	cad/sch heren
	hoog	cadl dames
14u45	speer	J/S/M35/45 heren (800gr)
	speer	sch/M50/55 (700gr)
	speer	cad/M60/65 (600gr)
	speer	M70/75 (500gr)
	speer	M80+ (400gr)
15u00	kogel	schol dames
	Kogel	J/S/W35/W45 dames (4kg)
	kogel	W50/70 dames (3kg)
	kogel	W75+ dames (2kg)
15u30	kogel	cad
	hoog	schol dames
	hoog	JSM dames
15u45	200	cad heren
	200	sch heren
	200	JSM heren
16u15	discus	Sen/M35/45 heren (2kg)
	discus	jun heren (1,75kg)
	discus	sch/M50/55 (1,5kg)
	discus	cad/M60+ (1kg)
	ver	cad/sch/JSM dames
17u00	800	dames schol/jsm
	speer	cad meisjes (500gr)
17u15	1500	heren