



## Pinkstermeeting + open PK Steeple

vrijdag 7 juni 2019

### Programma

<b>Kadetten dames</b>	100m - 300m - 1.000m - 1.500mST - ver - kogel - discus
<b>Kadetten heren</b>	100m - 300m - 1.000m - 1.500mST - ver - discus
<b>Scholieren dames</b>	100m - 300m - 1.000m - 2.000mST - ver - kogel - discus
<b>Scholieren heren</b>	100m - 300m - 1.000m - 2.000mST - ver - kogel - discus
<b>JSM dames</b>	100m - 300m - 1.000m - 5.000m - 3.000mST - ver - kogel - discus
<b>JSM heren</b>	100m - 300m - 1.000m - 5.000m - 3.000mST - ver - kogel
<b>Masters dames</b>	kogel - discus
<b>Masters heren</b>	kogel

Inkom: gratis

Inschrijving: € 2,00/nummer (inschrijving tot 30 minuten voor aanvang van de proef!)

Gratis voor atleten van Oost-Vlaamse clubs op de steeple.

### Uurrooster

<u>19u00</u> 100m kadetten dames 100m scholieren dames 100m jsm dames	<u>19u00</u> kogel masters dames (gewicht volgens cat.) ver jsm heren discus kadetten heren (1kg)
<u>19u15</u> 100m kadetten heren 100m scholieren heren 100m jsm heren	
<u>19u30</u> 1.000m kadetten dames 1.000m scholieren dames 1.000m jsm dames	<u>19u25</u> kogel kadetten-scholieren dames (3kg)
<u>19u45</u> 1.000m kadetten heren 1.000m scholieren heren 1.000m jsm heren	<u>19u40</u> ver kadetten-scholieren dames discus junioren-senioren dames (1kg) discus masters dames (gewicht volgens cat.)
<u>20u00</u> 300m kadetten dames 300m scholieren dames 300m jsm dames	<u>20u00</u> kogel scholieren heren (5kg)
<u>20u15</u> 300m kadetten heren 300m scholieren heren 300m jsm heren	<u>20u20</u> ver jsm dames discus kadetten-scholieren dames (1kg)
<u>20u30</u> <b>1.500m steeple KAD dames</b> (76cm)	<u>20u30</u> kogel junioren heren (6kg)
<u>20u40</u> <b>1.500m steeple KAD heren</b> (76cm)	kogel senioren heren (7.26kg)
<u>20u50</u> <b>2.000m steeple SCH dames</b> (76cm)	kogel masters heren (gewicht volgens cat.)
<u>21u00</u> <b>3.000m steeple JSM dames</b> (76cm)	<u>21u00</u> ver kadetten-scholieren heren
<u>21u15</u> <b>2.000m steeple SCH heren</b> (91cm)	discus scholieren jongens (1,5kg)
<u>21u25</u> <b>3.000m steeple JSM heren</b> (91cm)	<u>21u15</u> kogel junioren-senioren dames (4kg)
<u>21u45</u> 5.000m jsm heren 5.000m jsm dames (samen met heren indien max. 6 dames)	