

# GROTE PRIJS STAD LOKEREN (FC)

CAD – SCHOL – JUN – SEN – MAS

## PROGRAMMA

	<u>HEREN</u>	<u>DAMES</u>
<u>A.C.</u>	100m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 110mH – 400mH – 4x100m – ver – polsstok – hoog – discus – kogel – speer	100m – 200m – 400m – 800m – 3000m – 100mH – 400mH – 4x100m – ver – hinkstap – polsstok – hoog – discus – kogel – speer
<u>JUN</u>	110mH	
<u>Wheelers</u>	100m – 200m	100m – 200m

## DEFINITIEF TIJDSHEMA

### Voorprogramma

<u>12.15</u>	4x 100m AC dames 4x 100m AC heren
<u>12.30</u>	400m AC heren (reeks C/D/...)
<u>12.55</u>	100m AC dames (reeks C/D/...) 100m AC heren (reeks C/D/...) 100m wheelers
<u>13.45</u>	100mH AC dames 110mH JUN heren 110mH AC heren
<u>14.15</u>	200m AC dames (reeks C/D/...) 200m AC heren (reeks C/D/...)
<u>15.00</u>	800m AC heren (reeks C/D/...)
<u>15.40</u>	400m AC dames (reeks C/D/...)

### Hoofdprogramma

<u>16.05</u>	100m AC dames (reeks A/B)
<u>16.15</u>	100m AC heren (reeks A/B)
<u>16.25</u>	200m wheelers
<u>16.40</u>	400mH AC dames (reeks A/B/...)
<u>16.55</u>	400mH AC heren (reeks A/B/...)
<u>17.10</u>	800m AC dames (reeks A/B)
<u>17.20</u>	400m AC dames (reeks A/B)
<u>17.30</u>	400m AC heren (reeks A/B)
<u>17.40</u>	800m AC heren (reeks A/B)
<u>17.55</u>	1500m AC heren (reeks A/B)
<u>18.15</u>	200m AC dames (reeks A/B)
<u>18.25</u>	200m AC heren (reeks A/B)
<u>18.35</u>	3000m AC dames (< 10'30")

### Naprogramma

<u>18.45</u>	800m AC dames (reeks C/D/...)
<u>19.15</u>	1500m AC heren (reeks C/D/...)

### Voorprogramma

<u>13.00</u>	Hoog AC heren (< 1m80) Ver AC dames (< 5m20) * Kogel AC heren (< 12m00) *
<u>13.30</u>	Polsstok AC heren (> 4m00)
<u>14.00</u>	Discus AC heren (< 45m00) *
<u>14.15</u>	Hoog AC dames (< 1m60)
<u>14.30</u>	Ver AC heren (< 6m50) *

### Hoofdprogramma

<u>15.00</u>	Speer AC dames
<u>15.20</u>	Kogel AC dames
<u>16.00</u>	Ver AC dames (> 5m20) Hoog AC heren (> 1m80) Polsstok AC dames (> 3m00) Discus AC heren (> 45m00)
<u>16.30</u>	Ver AC heren (> 6m50)
<u>17.30</u>	Hoog AC dames (> 1m60)
<u>18.00</u>	Speer AC heren Kogel AC heren (> 12m00)
<u>18.45</u>	Discus AC dames
<u>19.00</u>	Hinkstap AC dames

\* maximaal 3 pogingen