

Halestra AtletiekClub vzw

organiseert

BOUWPUNT MEETING (16^E OOST-WEST CUP)

Datum: zondag 6 augustus 2023

Aanvangsuur: Kampnummers & Loopnummers: 13.00u

Plaats: Kunststofbaan, Gemeentelijk Sportcentrum, Lindestraat, Aalter

Inschrijvingsgeld: € 2 per nummer (enkel voorinschrijving)

Wedstrijd in kader van 16^e Oost-West Cup (OB: 29/04; FLAC: 27/05; ACB: 22/07; AVMO: 24/09)

Programma

HEREN							
CAD	200m	100mH	600m		Ver	Kogel	
SCH	200m	110mH	600m		Speer		
JUN / SEN / MAS	200m	600m	mijl		Ver	Kogel	Speer
JUN / SEN	110mH			MAS	100/110mH	(t.e.m. M60)	
DAMES							
CAD	200m	80mH	600m		Ver	Kogel	
SCH	200m	100mH	600m		Speer		
JUN / SEN / MAS	200m	600m	mijl		Ver	Kogel	Speer
JUN / SEN	100mH			MAS	80/100mH	(min. 0.762m; t.e.m. W55)	

Uurrooster

13.00u	110mH 110mH 110mH 100mH 100mH 100mH 100mH 100mH	SEN H (1.067m) JUN M35-40-45 H (0.990m) SCH H (0.914m) M50-55 H (0.914m) CAD M60 H (0.840m) JUN SEN W35 D (0.840m) SCH D (0.762m) CAD W40-55 D (0.762m)	13.00u	Kogel Speer Ver	JUN H M50-55 (6 kg) SEN H M35-45 (7.26 kg) M60-65 H (5 kg) SCH D / W55-70 (500 g) W75+ (400 g) JUN SEN MAS D
14.00u	600m 600m 600m 600m 600m 600m	CAD H SCH H JUN SEN MAS H CAD D SCH D JUN SEN MAS D	14.15u	Kogel Speer Ver	JUN SEN W35-45 (4 kg) SCH H / M50-55 (700 g) M60-65 (600 g) M70-75 (500 g) M80+ (400 g) CAD D
15.30u	200m 200m 200m 200m 200m	CAD H SCH H JUN SEN MAS H CAD D SCH D JUN SEN MAS D	15.30u	Kogel Speer Ver	CAD D / W50-70 (3 kg) W75+ (2 kg) JUN SEN H M35-45 (800 g) CAD H
16.30u	mijl mijl	JUN SEN MAS D JUN SEN MAS H	16.45u	Kogel Speer Ver	CAD H / M70-75 (4 kg) M80+ (3 kg) JUN SEN D W35-45 (600 g) JUN SEN MAS H

ENKEL VOORINSCHRIJVINGEN (T.E.M. ZA 5/8 – 14U00) - UURROOSTER KAN AANGEPAST WORDEN BASIS AANTAL INSCHRIJVINGEN & REEKSEN