|  |  |
| --- | --- |
| pc oost vl - west vl - limburg  topsporthal vlaanderen | zondag 04 januari 2015  09u00  hinkstap cad/schol/JS dames om 09u00  polsstok cad meisjes om 09u00  hoog schol jongens om 09u00 |

provinciale indoorkampioenschappen

oost vl west vl limburg

PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 60 - 200 - 400 - 800 - 60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok | cad. | 60 - 200 - 400 - 800 - 60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok |
| schol. | 60 - 200 - 400 - 800 - 60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok | schol. | 60 - 200 - 400 - 800 - 60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok |
| J.S | 60 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok | J.S | 60 - 200 - 400 - 800 – 1500 -60H - hoog - kogel - ver - hinkstap - polsstok |

UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10u00 | 60mH Fin cad meisjes | 09u00 | hinkstap cad/schol/JS dames |
|  | 60mH Fin schol meisjes |  | polsstok cad meisjes |
|  |  |  | hoog schol jongens |
|  | 60mH Fin JS vrouwen | 10u00 | kogel cad jongens |
| 10u20 | 60mH Fin cad jongens |  | hinkstap cad/schol jongens |
|  | 60mH Fin schol jongens |  |  |
|  | 60mH Fin jun mannen | 10u30 | hoog JS dames |
|  | 60mH Fin sen mannen |  |  |
| 10u40 | 60m Reeksen cad meisjes | 11u00 | polsstok sch/JS dames |
|  | 60m Reeksen cad jongens | 11u00 | hinkstap jun/sen mannen |
| 11u20 | 60m Reeksen schol meisjes |  | kogel schol jongens |
|  | 60m Reeksen schol jongens |  |  |
| 11u50 | 60m Reeksen JS vrouwen |  |  |
|  | 60m Reeksen JS mannen | 12u00 | hoog cad/schol meisjes |

**MAXIMUM 2 PROEVEN PER ATLEET, 2 EURO PER PROEF / INKOM 3 EURO**

**INSCHRIJVING: 45 MINUTEN VOOR LOOPNUMMERS, 30 MINUTEN VOOR KAMPNUMMERS**

**AANTAL BEURTEN IN VER, HINKSTAP EN KOGEL: 3 + 1 VOOR DE 8 BESTEN PER CATEGORIE**

**200-400-800 JUN/SEN LOPEN APART**

provinciale indoorkampioenschappen

oost vl west vl limburg

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 12u30 | ver JS mannen |
| 13u15 | 60m Finale A/B/C cad meisjes | 13u00 | kogel schol meisjes |
|  | 60m Finale A/B/C cad jongens | 13u30 | polsstok cad/sch jongens |
|  | 60m Finale A/B/C schol meisjes |  |  |
|  | 60m Finale A/B/C schol jongens |  |  |
| 13u50 | 60m Finale A/B/C jun vrouwen |  |  |
|  | 60m Finale A/B/C jun mannen | 14u00 | hoog cad jongens |
|  | 60m Finale A/B/C sen vrouwen | 14u00 | ver cad meisjes |
|  | 60m Finale A/B/C sen mannen | 14u00 | kogel JS vrouwen |
| 14u30 | 200m R.Finale cad meisjes | 15u00 | ver schol meisjes |
|  | 200m R.Finale cad jongens |  |  |
| 15u15 | 200m R.Finale schol meisjes | 15u30 | polsstok JS mannen |
|  | 200m R.Finale schol jongens | 15u30 | kogel cad meisjes |
| 16u00 | 200m R.Finale JS vrouwen | 16u00 | ver schol jongens |
|  | 200m R.Finale JS mannen | 16u30 | kogel Jun mannen |
| 16u45 | 800m R.Finale cad meisjes | 16u30 | hoog JS mannen |
|  | 800m R.Finale cad jongens |  |  |
|  | 800m R.Finale schol meisjes |  |  |
|  | 800m R.Finale schol jongens | 17u00 | ver JS vrouwen |
| 17u15 | 800m R.Finale JS vrouwen | 17u15 | kogel S mannen |
|  | 800m R.Finale JS mannen |  |  |
| 17u45 | 400m R.Finale cad meisjes |  |  |
|  | 400m R.Finale cad jongens | 18u00 | ver cad jongens |
|  | 400m R.Finale schol meisjes |  |  |
|  | 400m R.Finale schol jongens |  |  |
| 18u30 | 400m R.Finale JS vrouwen |  |  |
|  | 400m R.Finale JS mannen |  |  |
| 19u00 | 1500m R Finale JS vrouwen |  |  |
| 19u10 | 1500m R.Finale JS mannen |  |  |

**MAXIMUM 2 PROEVEN PER ATLEET, 2 EURO PER PROEF / INKOM 3 EURO**

**INSCHRIJVING: 45 MINUTEN VOOR LOOPNUMMERS, 30 MINUTEN VOOR KAMPNUMMERS**

**AANTAL BEURTEN IN VER, HINKSTAP EN KOGEL: 3 + 1 VOOR DE 8 BESTEN PER CATEGORIE**

**200-400-800 JUN/SEN LOPEN APART**