

NIEUWPOORTSE MEERKAMPEN**Zaterdag 7 en zondag 8 juli 2012****FLANDERS CUP MEERKAMPEN****PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMPEN**

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW / PC

Inschrijvingsgeld : €1,50 / meerkamp voor ben/pup/min, €3 / meerkamp vanaf cadet

Medailles per podium

**Inschrijvingen binnen ten laatste 1 uur voor de eerste proef
(ben-pup-min 30')****Dag 1**

Meeting nr.

7 juli 2012**Programma**

	Heren	Dames
BEN	4K(60-600-ver-kogel)	
PUP	4K(60-1000-hoog-kogel)	
MIN	5K(80-1000-ver-hoog-kogel)	
CAD	8-kamp	6-kamp
SCH	9-kamp	7-kamp
J/S	10-kamp	7-kamp
MAS		5-kamp

Volgorde der proeven

10u00	100m	J/S H	10u00	verspringen	Ben H
10u10	100m	Sch H	10u00	kogelstoten (3kg)	Pup H (2)
10u20	100m	Cad H	10u00	hoogspringen	Min H (1)
10u40	100mH (0,838m)	J/S D	10u30	kogelstoten	Ben H (1)
10u40	100mH (0,762m)	Sch D	10h45	hoogspringen	Pup H (2)
10u40	100,80m H	Mas D	10u45	verspringen	J/S H
11u00	80m H (0,762m)	Cad D	11u15	kogelstoten	Mas D (2)
11u15	60m	Ben H	11u30	verspringen	Cad H
11u30	60m	Pup H	11u30	hoogspringen	Sch D (1)
11u45	80m	Min H	11u30	hoogspringen	J/S D (1)
12u00	600m	Ben H	12u00	kogelstoten	Min H (1)
12u15	1000m	Pup H	12u15	verspringen	Sch H
13u30	1000m	Min H	12u30	kogelstoten (6kg/7,260kg)	J/S H (2)
16u00	200m	Sch D	12u45	verspringen	Min H
16u00	200m	J/S D	12u45	hoogspringen	Cad D (1)
16u15	800m	Mas D	12u45	hoogspringen	Mas D (1)
16u30	400m	J/S H	13u00	kogelstoten ((3,0kg)	Cad H (1)
			13u45	kogelstoten (5,0kg)	Sch H (2)
			14u15	hoogspringen	J/S H (1)
			14u15	verspringen	Mas D
			14u30	kogelstoten (4,0kg)	Sch D (1)
			14u30	kogelstoten (4,0kg)	J/S D (1)
			14u45	kogelstoten (4,0kg)	Cad D (2)
			15u30	polstokspringen	Sch H
			15u45	hoogspringen	Cad H (1)

Verspringen : windgunstigste stand, op basis van windmeting

Polstokaanloopzijde : in functie van de wind

Kogelstoten (1) : stand verst verwijderd van het atletieklokaal

Kogelstoten (2) : kogelsector dichtst bij atletieklokaal

Hoogspringen (1) : stand verst van grote discuskooi verwijderd

Hoogspringen (2) : stand dichtst bij discuskooi

's Middags kan ingeschreven worden voor een warm middagmaal aan € 10 p.p. Dit dient te gebeuren vóór 9.15 u aan de bar doch liefst op voorhand (0485/180.760, eddy.louwie@telenet.be). Betaling de dag zelf aan de bar vóór 9.15 u.

BENJAMINS JONGENS	PUPILLEN JONGENS	MINIEMEN JONGENS
10u00 ver	10u00 kogel	10u00 hoog
10u30 kogel	10u45 hoog	11u45 80m
11u15 60m	11u30 60m	12u00 kogel
12u00 600m	12u15 1000m	12u45 ver
		13u30 1000m

CADETTEN DAMES	CADETTEN HEREN	SCHOLIEREN DAMES	SCHOLIEREN HEREN	JUN/SEN DAMES	JUN/SEN HEREN	MASTERS DAMES
11u00 80mH	10u20 100m	10u40 100mH	10u10 100m	10u40 100mH	10u00 100m	10u40 100,80mH
12u45 hoog	11u30 ver	11u30 hoog	12u15 ver	11u30 hoog	10u45 ver	11u15 kogel
14u45 kogel	13u00 kogel	14u30 kogel	13u45 kogel	14u30 kogel	12u30 kogel	12u45 hoog
	15u45 hoog	16u00 200m	15u30 polsstok	16u00 200m	14u15 hoog	14u15 ver
					16u30 400m	16u15 800m

uur	loopnummer	hoog	ver	polsstok	kogel
10u00	100m J/S H	Min H (1)	Ben H		Pup H (2)
10u10	100m Sch H				
10u20	100m Cad H				
10u30					Ben H (1)
10u40	100m H J/S D 100m H Sch D 100,80m H Mas D				
10u45		Pup H (2)	J/S H		
11u00	80m H Cad D				
11u15	60m Ben H				Mas D (2)
11u30	60m Pup H	Sch D (1) J/S D (1)	Cad H		
11u45	80m Min H				
12u00	600m Ben H				Min H (1)
12u15	1000m Pup H		Sch H		
12u30					Jun H (2) Sen H (2)
12u45		Cad D (1) Mas D (1)	Min H		
13u00					Cad H (1)
13u30	1000m Min H				
13u45					Sch H (2)
14u00					
14u15		J/S H (1)	Mas D		
14u30					Sch D (1) J/S D (1)
14u45					Cad D (2)
15u30				Sch H	
15u45		Cad H (1)			
16u00	200m Sch D 200m J/S D				
16u15	800m Mas D				
16u30	400m J/S H				

