

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 2**

Meeting nr.

8 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	CAD	6-kamp
SCH	9-kamp	SCH	7-kamp
J/S	10-kamp	J/S	7-kamp
MAS	5-kamp		

Volgorde der proeven

10u00	110mH(0,99/1,067m)	J/S H	10u00	kogelstoten	Ben D
10u10	110mH(0,914m)	Sch H	10u00	hoogspringen	Pup D (2)
10u20	100mH(0,914m)	Cad H	10u00	hoogspringen	Min D (1)
10u45	60m	Ben D	10u00	verspringen	Mas H
11u00	60m	Pup D	10u30	verspringen	Cad D
11u15	80m	Min D	11u00	discuswerpen (1,75/2kg)	J/S H
12u00	600m	Ben D	11u00	speerwerpen	Mas H
12u05	1000m	Pup D	11u15	verspringen	Ben D
12u15	200m	Mas H	11u30	kogelstoten	Pup D
13u30	1000m	Min D	11u45	polsstokspringen	Cad H
14u30	800m	Cad D	11u45	discuswerpen (1,5kg)	Sch H
14u40	800m	Sch D	12u00	kogelstoten (2,0kg)	Min D
14u45	800m	J/S D	12u00	speerwerpen (500g)	Cad D
15u00	1500m	Mas H	12u00	verspringen	Sch D
16u30	1500m	Sch H	12u00	verspringen	J/S D
17u15	1000m	Cad H	12u45	verspringen	Min D
17u45	1500m	J/S H	13u00	hoogspringen	Sch H (1)
			13u30	speerwerpen (600g)	Sch D
			13u30	speerwerpen (600gr)	J/S D
			13u30	polsstokspringen	J/S H
			14u00	discuswerpen	Mas H
			15u00	speerwerpen (700g)	Sch H
			15u30	speerwerpen (600g)	Cad H
			16u15	speerwerpen (800g)	J/S H

Verspringen : windgunstigste stand, wordt op basis van windmeting bepaald

Kogelstoten : stand verst verwijderd van het atletieklokaal

Speerwerpen : stand tussen de 2 kogelstanden

Hoogspringen (1) : stand verst van grote discuskooi verwijderd

Hoogspringen (2) : mat dichtst bij discuskooi gelegen

Polsstokaanloopzijde : wordt gekozen in functie van de wind

'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 MEISJES		PUPILLEN MEISJES		MINIEMEN MEISJES	
10u00	kogel	10u00	hoog	10u00	hoog
10u45	60m	11u00	60m	11u15	80m
11u15	ver	11u30	kogel	12u00	kogel
12u00	600m	12u05	1000m	12u45	ver
				13u30	1000m

CADETTEN DAMES		CADETTEN HEREN		SCHOLIEREN DAMES		SCHOLIEREN HEREN		JUN/SEN DAMES		JUN/SEN HEREN		MASTERS HEREN	
10u30	ver	10u20	100m H	12u00	ver	10u10	110m H	12u00	ver	10u00	110m H	10u00	ver
12u00	speer	11u45	polsstok	13u30	speer	11u45	discus	13u30	speer	11u00	discus	11u00	speer
14u30	800m	15u30	speer	14u40	800m	13u00	hoog	14u45	800m	13u30	polsstok	12u15	200m
		17u15	1000m			15u00	speer			16u15	speer	14u00	discus
						16u30	1500m			17u45	1500m	15u00	1500m

uur	loopnummer	hoog	ver	polsstok	kogel	speer	discus
10u00	110m H J/S H	Pup D (2) Min D (1)	Mas H		Ben D		
10u10	110m H Sch H						
10u20	100m H Cad H						
10u30			Cad D				
10u45	60m Ben D						
11u00	60m Pup D					Mas H	J/S H
11u15	80m Min D		Ben D				
11u30					Pup D		
11u45				Cad H			Sch H
12u00	600m Ben D		Sch D J/S D		Min D	Cad D	
12u05	1000m Pup D						
12u15	200m Mas H						
12u45			Min D				
13u00		Sch H (1)					
13u30	1000m Min D			J/S H		Sch D J/S D	
14u00							Mas H
14u30	800m Cad D						
14u40	800m Sch D						
14u45	800m J/S D						
15u00	1500m Mas H					Sch H	
15u30						Cad H	
16u15						J/S H	
16u30	1500m Sch H						
17u15	1000m Cad H						
17u45	1500m J/S H						