

GROTE PRIJS STAD LOKEREN (FC)

CAD – SCHOL – JUN – SEN – MAS

PROGRAMMA

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

DEFINITIEF TIJDSHEMA

Voorprogramma

<u>12.15</u>	4x100m AC dames	<u>13.00</u>	Hoog AC dames (> 1m60)
	4x100m AC heren	<u>13.30</u>	Polsstok AC heren (> 4m)
<u>12.30</u>	400m AC dames (reeks C/D/...)	<u>13.35</u>	Kogel AC dames
<u>12.50</u>	400m AC heren (reeks C/D/...)	<u>13.40</u>	Ver AC heren (< 6m50)
<u>13.30</u>	110mH JUN heren	<u>13.45</u>	Speer AC dames
	110mH AC heren		
<u>13.55</u>	100mH AC dames (reeksen)	<u>15.00</u>	Hoog AC dames (< 1m60)
<u>14.15</u>	800m AC dames (reeks C/D/...)	<u>15.15</u>	Discus AC dames
<u>14.45</u>	800m AC heren (reeks D/E/...)	<u>15.20</u>	Kogel mannen (< 12m)
<u>15.45</u>	100mH AC dames (finale)	<u>15.25</u>	Ver AC dames (> 5m20)
<u>15.55</u>	100m wheelers		
<u>16.05</u>	100m AC dames (reeks C/D/...)		
<u>16.25</u>	100m AC heren (reeks C/D/...)		

Hoofdprogramma

<u>16.50</u>	100m AC dames (reeks A/B)	<u>16.30</u>	Maximaal 15 deelnemers in HP! Polsstok AC dames (> 3m)
<u>17.00</u>	100m AC heren (reeks A/B)	<u>16.45</u>	Hinkstap AC dames
<u>17.15</u>	400mH AC heren (reeks A/B/...)	<u>16.50</u>	Discus AC heren (> 45m)
<u>17.35</u>	400mH AC dames (reeks A/B/...)	<u>16.55</u>	Hoog AC heren (> 1m80)
<u>17.55</u>	800m AC dames (reeks A/B)	<u>18.00</u>	Ver AC heren (> 6m50) Kogel AC heren (> 12m)
<u>18.05</u>	400m wheelers		
<u>18.20</u>	400m AC heren (reeks A/B)	<u>18.10</u>	Speer AC heren
<u>18.30</u>	400m AC dames (reeks A/B)		
<u>18.40</u>	800m mannen (A/B/C)		
<u>19.05</u>	1500m AC dames (reeks A)		
<u>19.10</u>	1500m AC heren (reeks A/B)		
<u>19.30</u>	200m AC dames (reeks A/B)		
<u>19.40</u>	200m AC heren (reeks A/B)		

Naprogramma

<u>19.50</u>	200m AC dames (reeks C/D/...)	<u>18.30</u>	Polsstok AC heren (< 4m)
<u>20.10</u>	200m AC heren (reeks C/D/...)	<u>18.45</u>	Hoog AC heren (< 1m80)
<u>20.30</u>	1500m AC dames (reeks C/D/...)	<u>19.20</u>	Discus AC heren (< 45m) Ver AC dames (< 5m20)
	1500m AC heren (reeks C/D/...)		