

ZATERDAG 31 JULI 2010 - PROVINCIAAL DOMEIN HUIZINGEN

O.E.H. - ALLONSIUS SPORT - B * MEETING

HEREN	
CAD	100mH
SCH	110mH - kogel - discus
JUN	kogel - discus
JSM	3000m - ver
SM	kogel (min 10m) - discus (min 30 m)
A.C.	100 - 200 - 400 - 800 - hoog

DAMES	
CAD	80mH
SCH	100mH - speer
JSM	ver - kogel (min 10m) - discus (min 30m)
A.C.	100 - 200 - 400 - 800 - 1500

Inschrijvingen ter plaatste tot 30' voor de proef
Elektronische tijdopname
Belgisch record AC: 200 euro

Podium AC/JS: € 80 / € 60 / € 40 / € 20 / € 10
(*) Apart podium juniorees heren: € 40 / € 30 / € 20
Podium cad/sch: € 20 / € 10 / € 5
Geen apart podium voor de masters

UUR	PROEF	CATEGORIEEN
15.00	80m H / 0.76	cadetten meisjes
15.15	100m H / 0.91	scholieren meisjes
15.30	100m H / 0.91	cadetten jongens
15.45	110m H / 0.91	scholieren jongens
16.00	100m	A.C. dames
16.30	100m	A.C. heren
17.00	200m	A.C. dames
17.30	200m	A.C. heren

UUR	PROEF	CATEGORIEEN
15.00	discus / 1 kogel / 7.2 hoog	JSM dames SM heren A.C. heren
15.45	kogel / 6	JUN heren (*)
16.00	discus / 1.5	scholieren jongens
16.15	ver	JSM heren
16.30	kogel / 4	JSM dames
17.00	discus / 2	SM heren
17.15	kogel / 5	scholieren jongens

18.00	800m	A.C. dames
-------	------	------------

18.35	800m	A.C. heren
-------	------	------------

19.05	400m	A.C. dames
-------	------	------------

19.35	400m	A.C. heren
-------	------	------------

20.05	1500m	A.C. dames
-------	-------	------------

20.35	3000m	JSM heren
-------	-------	-----------

18.00	ver discus / 1.7	JSM dames JUN heren (*)
-------	---------------------	----------------------------

19.00	speer / 600gr	scholieren meisjes
-------	---------------	--------------------



Voorinschrijvingen online
tot 26 juli 2010 (€ 1,00)
Daginschrijving (€ 2,00 per nummer)

zie clubwebsite : www.oeh.be

HOOGTEN VAN DE LAT BIJ HOOGSPRINGEN :

A.C. MANNEN : 1.60 - 1.65 - 1.70 - 1.75 - 1.78 - 1.81 - 1.84 + 3cm

JSM VROUWEN : 1.50 - 1.55 - 1.60 - 1.65 - 1.68 - 1.71 + 3cm