

Micromeeting vanaf cadet

woensdag 30/6

Begin: 18.00 uur

Per proef beperkt aantal atleten (staat tussen haakjes)

Programma:

	Loopnummers	Werpnummer	Springnummers
18.00 uur		gewicht Mas heren (6) hamer JSM dames (6)	
18.30 uur		gewicht Mas dames (6) hamer JSM heren (6)	
19.00 uur	100 m AC heren (24) 100 m AC dames (24)	discus AC dames (12) kogel JSM heren (8) kogel CAD/SCH/MAS heren (8)	ver AC dames (8) hoog AC heren (8)
19.30 uur			polstok AC dames/heren (8)
20.00 uur	400 m AC dames (16) 400 m AC heren (16)		
20.30 uur		kogel JSM dames (8) kogel CAD/SCH/MAS dames (8) discus JSM heren (8) discus CAD/SCH/MAS heren (8)	ver AC heren (8) hoog AC dames (8)
21.000 uur	1500 m AC dames (16) 1500 m AC heren (16)		

iedere categorie gooit met zijn eigen gewicht, ook de masters

eerste inschrijving voor VOLH atleten

tweede inschrijving (week later) andere clubs

aanmelden 45 min voor begin van de wedstrijd