



Zondag 7 oktober 2018

ADD Tongeren

start 14u

### Provinciaal kampioenschap meerkampen

inschrijvingen tot 30min voor aanvang proef

inkom 2€

inschrijfgeld

€3,00/meerkamp

heren

Cad 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

Sch 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

JSM 5K (ver-speer-200m-discus-1500m)

dames

Cad 5K (80h-hoog-kogel-ver-speer)

Sch 5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)

JSM 5K (100h-kogel-hoog-ver-800m)

#### Benaderend uurschema

14u	ver	JSM heren
14u15	80H 80H 80H 100H 100H	cad/W40/45 dames W50/55 dames W60+ dames Sch dames J/S/W35 dames
14u30	ver hoog	cad/sch heren cad dames
14u45	speer speer speer speer speer	J/S/M35/45 heren (800gr) sch/M50/55 (700gr) cad/M60/65 (600gr) M70/75 (500gr) M80+ (400gr)
15u00	kogel kogel kogel kogel	schol dames J/S/W35/W45 dames (4kg) W50/70 dames (3kg) W75+ dames (2kg)
15u30	kogel hoog hoog	cad schol dames JSM dames
15u45	200 200 200	cad heren sch heren JSM heren
16u15	discus discus discus discus ver	sen/M35/45 heren (2kg) jun heren (1,75kg) sch/M50/55 (1,5kg) cad/M60+ (1kg) cad/sch/JSM dames
17u00	800 speer	dames schol/JSM cad meisjes (500gr)
17u15	1500	heren