

## Programma vrouwen

Ereafdeling KBAB en VAL: 100-200-400-800-1500-3000-100h-400h-4x100-4x400-hoog-polsst(enkel KBAB)-ver-hss-kogel-discus-speer-hamer(enkel KBAB)

Landelijke 1 en 2: 100-200-400-800-1500-3000-100h-4x100-4x400 (enkel Land. 1)-hoog-ver-hss(enkel Land.1)-kogel-discus-speer

Landelijke 3: 100-200-400-800-1500-4x100-hoog-ver-kogel-discus-speer

### Tijdschema's:

#### Ereafdeling KBAB:

14.00	400h	12.30	hamer
14.15	100	14.00	hoog
14.30	800		speer
14.40	1500		kogel
15.00	100h		ver
15.20	200		polsstok
15.35	400	15.15	discus
15.50	3000		hinkstap
16.30	4x100		
16.45	4x400		

#### Ereafdeling VAL:

14.30	400h	14.30	hoog
14.45	100		speer
14.55	800		kogel
15.05	1500		ver
15.20	100h		
15.40	200	15.30	discus
15.50	400		hinkstap
16.00	3000		
16.45	4x100		
17.00	4x400		

#### Landelijke 1 en 2:

14.30	100h	14.30	hoog
14.45	400		speer
15.00	100		kogel
15.15	800		hinkstap (niet Land.2)
15.30	1500	15.30	discus
15.45	200		ver
16.00	3000		
16.30	4x100		
16.45	4x400 (niet Land.2)		

#### Landelijke 3 (vrouwen + mannen):

14.00	400 V	13.30	discus V
14.15	400 M		ver V
14.30	100 V		hoog M
14.45	100 M		Kogel M
15.00	800 V	14.20	speer M
15.10	800 M	15.00	hoog V
15.20	1500 V		kogel V
15.30	1500 M		ver M
15.40	3000 M	15.10	speer V
16.00	200 V	16.00	discus M
16.10	200 M		
16.25	5000 M		
16.45	4x100 V		
17.00	4x400 M		

## Programma mannen

Ereafdeling KBAB: 100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-3000st-4x100-4x400-hoog-polsst-ver-hss-kogel-discus-speer-hamer

Ereafdeling VAL en Landelijke 1: 100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-3000st(enkel Ereafdeling)-hoog-polsst-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

Landelijke 2: 100-200-400-800-1500-3000-5000-400h-4x100-4x400-hoog-ver-hss-kogel-discus-speer

Landelijke 3: 100-200-400-800-1500-3000-5000-4x400-hoog-ver-kogel-discus-speer

### Tijdschema's:

#### Ereafdeling KBAB:

14.00	400h	12.30	hamer
14.15	100	14.00	polsstok
14.30	800		hoog
14.40	1500		ver
14.50	200		kogel
15.05	3000		speer
15.25	110h	15.15	hinkstap
15.40	400	15.30	discus
15.55	5000		
16.15	3000st		
16.45	4x100		
17.00	4x400		

#### Ereafdeling VAL en Landelijke 1:

14.00	400h	14.00	polsstok
14.15	400		hoog
14.30	100		hinkstap
14.45	800		speer
15.00	1500		kogel
15.15	110h	15.15	ver
15.30	3000		discus
15.45	5000		
16.10	200		
16.25	3000st(niet Land. 1)		
16.45	4x100		
17.00	4x400		

#### Landelijke 2:

14.00	400h	14.00	hoog
14.15	400		hinkstap
14.30	100		speer
14.45	800		kogel
15.00	1500	15.15	ver
15.15	3000		discus
15.30	5000		
15.50	200		
16.30	4x100		
16.45	4x400		

#### Landelijke 3: (zie Land. 3 vrouwen)

<del>14.00</del>	<del>400</del>	<del>13.30</del>	<del>hoog</del>
<del>14.20</del>	<del>100</del>		<del>speer</del>
<del>14.40</del>	<del>800</del>		<del>kogel</del>
<del>15.00</del>	<del>1500</del>	<del>15.00</del>	<del>ver</del>
<del>15.20</del>	<del>3000</del>		<del>discus</del>
<del>15.50</del>	<del>5000</del>		
<del>16.20</del>	<del>200</del>		
<del>16.50</del>	<del>4x400</del>		