

## Programma AC GEMENGD

### Super en First League:

Vrouwen:

100-200-400-800-1500-3000-5000-100h-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-pols-ver-hss-kogel-discus-speer-hamer(enkel Super League)

Mannen:

100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-3000st-4x100-4x400(mixed)-hoog-pols-ver-hss-kogel-discus-speer-hamer(enkel Super League)

### Ereafdeling VAL:

Vrouwen:

100-200-400-800-1500-3000-100h-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-pols-ver-hss-kogel-discus-speer

Mannen:

100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-pols-ver-hss-kogel-discus-speer

### Landelijke 1:

Vrouwen:

100-200-400-800-1500-3000-100h-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-ver-hss-kogel-discus-speer

Mannen:

100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-ver-hss-kogel-discus-speer

### Landelijke 2:

Vrouwen:

100-200-400-800-1500-3000-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-ver-kogel-discus-speer

Mannen:

100-200-400-800-1500-3000-5000-400h-4x100-4x400(mixed)-hoog-ver-kogel-discus-speer

### Landelijke 3:

Vrouwen:

100-200-400-800-1500-4x400(mixed)-hoog-ver-kogel-speer

Mannen:

100-200-400-800-1500-3000-4x400(mixed)-hoog-ver-kogel-speer

## Tijdschema's:

### Super League

11.30	400h	M			
11.40	400h	V			
11.50	100	V			
11.55	100	M			
12.05	3.000	V			
12.25	3.000	M	11.45	kogel	V
12.40	400	V	12.30	hinkstap	V
12.45	400	M		discus	M
12.50	1.500	V			
13.00	1.500	M			
14.00	100h	V	13.30	hamer	V
14.15	110h	M	14.00	ver	V
14.30	800	V		kogel	M
14.40	800	M		polsstok	V
14.50	200	V	14.30	hoog	M
14.55	200	M	14.30	speer	M
15.05	5.000	V	15.00	hinkstap	M
15.35	5.000	M	15.30	discus	V
16.00	3.000st	M			
16.40	4x100	V			
16.50	4x100	M			
17.00	4x400	Mixed			

### First League

11.30	400h	M	11.30	ver	M
11.40	400h	V		speer	V
11.50	100	V		hoog	V
11.55	100	M		polsstok	M
12.05	3.000	V	11.45	kogel	V
12.25	3.000	M			
12.40	400	V	12.30	discus	M
12.45	400	M		hinkstap	V
12.50	1.500	V			
13.00	1.500	M			
13.30	100h	V	13.30	ver	V
13.45	110h	M		hoog	M
14.00	800	V		kogel	M
14.10	800	M		polsstok	V
14.20	200	V	14.00	speer	M
14.25	200	M	14.30	hinkstap	M
14.35	5.000	V	15.00	discus	V
15.05	5.000	M			
15.30	3.000st	M			
16.10	4X100	V			
16.20	4X100	M			
16.30	4X400	Mixed			

**Ereafdeling VAL:**

10.45	400h	M
11.00	400h	V
11.15	100	V
11.30	100	M
11.45	1.500	V
12.00	1.500	M
12.15	400	V
12.30	400	M
13.15	100h	V
13.30	110h	M
13.45	800	V
13.55	800	M
14.05	200	V
14.20	200	M
14.35	3.000	V
14.55	3.000	M
15.10	5.000	M
15.45	4x100	V
16.00	4x100	M
16.15	4x400	Mixed

**Landelijke 2A:**

11.00	400h	M
11.15	400h	V
11.30	100	V
11.45	100	M
12.00	1.500	V
12.15	1.500	M
12.30	400	V
12.45	400	M
13.45	800	V
13.55	800	M
14.05	200	V
14.20	200	M
14.35	3.000	V
14.55	3.000	M
15.10	5.000	M
15.45	4x100	V
16.00	4x100	M
16.15	4x400	Mixed

**Landelijke 1:**

10.45	400h	M	10.30	ver	M
11.00	400h	V		speer	V
11.15	100	V		kogel	V
11.30	100	M	10.45	hoog	M
11.45	1.500	V	11.45	hinkstap	V
12.00	1.500	M		discus	M
12.15	400	V			
12.30	400	M			
13.15	100h	V	13.15	ver	V
13.30	110h	M		speer	M
13.45	800	V		kogel	M
13.55	800	M		hoog	V
14.05	200	V			
14.20	200	M	14.30	hinkstap	M
14.35	3.000	V		discus	V
14.55	3.000	M			
15.10	5.000	M			
15.45	4x100	V			
16.00	4x100	M			
16.15	4x400	Mixed			

**Landelijke 2B + Landelijke 3: nog te bekijken**

<del>13.30</del>	<del>100</del>	<del>V</del>	<del>13.30</del>	<del>speer</del>	<del>V</del>
<del>13.45</del>	<del>100</del>	<del>M</del>		<del>ver</del>	<del>M</del>
<del>14.00</del>	<del>1.500</del>	<del>V</del>		<del>hoog</del>	<del>V</del>
<del>14.15</del>	<del>1.500</del>	<del>M</del>		<del>kogel</del>	<del>M</del>
<del>14.30</del>	<del>400</del>	<del>V</del>			
<del>14.45</del>	<del>400</del>	<del>M</del>	<del>14.45</del>	<del>speer</del>	<del>M</del>
<del>15.00</del>	<del>800</del>	<del>V</del>		<del>ver</del>	<del>V</del>
<del>15.10</del>	<del>800</del>	<del>M</del>		<del>kogel</del>	<del>V</del>
<del>15.20</del>	<del>200</del>	<del>V</del>		<del>hoog</del>	<del>M</del>
<del>15.35</del>	<del>200</del>	<del>M</del>			
<del>15.50</del>	<del>3.000</del>	<del>M</del>			
<del>16.15</del>	<del>4x400</del>	<del>Mixed</del>			