

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:

De tijdschema's voor de Super League en de First League kan je nalezen in het nationale reglement van de interclub op onze website, <https://www.atletiek.be/club/administratie-en-reglementen/reglementen>.

Ereafdeling VAL:

10.45	400h	V			
11.00	400h	M			
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 1:

10.30	ver	M			
	speer	V			
	kogel	V			
10.45	polsstok	M			
	hoog	V			
11.45	ver	V			
	discus	M			
13.15	hinkstap	M			
	speer	M			
	kogel	M			
	polsstok	V			
	hoog	M			
14.30	hinkstap	V			
	discus	V			

10.45	400h	V	10.30	ver	M
11.00	400h	M		speer	V
11.15	100	V		kogel	V
11.30	100	M	10.45	hoog	M
11.45	1.500	V	11.45	ver	V
12.00	1.500	M		discus	M
12.15	400	V			
12.30	400	M			
13.15	100h	V	13.15	hinkstap	M
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	V
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 2A + 2B:

11.00	400h	V
11.15	400h	M
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

10.30	speer	V
11.00	ver	V
	hoog	M
11.45	discus	M
	kogel	V
13.15	speer	M
13.45	ver	M
	kogel	M
	hoog	V
14.30	discus	V

Landelijke 3:

14.00	400	V	14.00	kogel	M
14.15	400	M		ver	V
14.30	800	V		speer	V
14.40	800	M		hoog	M
14.50	100	V			
15.00	100	M	15.00	kogel	V
15.10	1500	V		ver	M
15.20	1500	M		speer	M
15.30	3000	M		hoog	V
15.50	200	V			
16.05	200	M			
16.30	4x400	Mixed			