

**MACW-CLUBKAMPIOENSCHAPPEN**  
**ZONDAG 06/10/2019**  
**Sportpark De Lenspolder, Dudenhofenlaan NIEUWPOORT**

**PROGRAMMA**

Benjamins/kangoeroes: 80 m / 800 m / hoog / kogel  
Pupillen: 100 m / 950 m / ver / discus  
Miniemen: 110 m / 1.200 m / speer / ver  
Cadetten/scholieren: 150 m / mijl / speer/ hoog  
Juniore/seniores/masters: 150 m / mijl / kogel / ver  
Gemengde aflossing: 100 m (ben) – 200 m (pup) – 300 m (min) – 400 m (vanaf cad): de ploegsamenstellingen gebeuren door lottrekking (alle benjamins in 1 pot, pupillen in een 2<sup>de</sup> pot ...)

**UURROOSTER**

<b>Loopnummers:</b>	<b>Kampnummers:</b>
10u00 : 150 m cad/schol jongens/meisjes 150 m jun/sen/mas heren/dames	10u00 : hoog ben/kan jongens/meisjes 10u00 : ver pupillen jongens/meisjes
10u30 : 110 m min jongens/meisjes	10u00 : speer min jongens/meisjes
10u40 : 80 m ben/kan jongens/meisjes	10u30 : speer cad/schol jongens/meisjes
10u50 : 100m pup jongens/meisjes	10u30 : kogel jun/sen/mas heren/dames
11u30 : 800 m ben/kang jongens/meisjes	10u45 : ver min jongens/meisjes
11u40 : 950 m pup jongens/meisjes	11u00 : kogel ben/kan jongens/meisjes
11u50 : 1.200 m min jongens/meisjes	11u00 : discus pupillen jongens/meisjes
12u00 : mijl jun/sen/mas heren/dames	11u00 : hoog cad/schol meisjes/ jongens
12u10 : mijl cad/schol jongens/meisjes	11u15 : ver jun/sen/mas heren/dames
12u30 : gemengde aflossing 100 m (ben) - 200 m (pup) – 300 m (min) – 400 m (vanaf cadet)	

Inschrijvingen sluiten af TEN LAATSTE 20 MINUTEN VOOR AANVANGSUUR VAN DE BETREFFENDE PROEF.

Er zijn medailles (goud, zilver, brons) voor de eerste 3 per proef, categorie (masters is 1 categorie) en geslacht. Enkel atleten met een MACW-borstnummer of niet-aangeslotenen die komend seizoen bij MACW aansluiten, kunnen een medaille winnen. Een gouden medaille (titel clubkampioen) is enkel weggelegd voor zij die dit jaar een MACW-VAL-borstnummer hadden.

Kampnummers worden gemengd betwist, loopnummers worden per geslacht gelopen.

Podia volgen zo snel mogelijk na iedere proef (podiumceremonie o.l.v. E. Louwie).

Kampnummers: 3 pogingen, loopnummers: handgestopte tijden.

Resultaten kunnen niet gelden als persoonlijk of clubrecord. Er is ook geen mogelijkheid tot erkenning van de prestatie voor het jaarboek.

Veel sportplezier!

Het bestuur van MACW Nieuwpoort