

Zo. 9/05/2021

Sportpark De Lenspolder Nieuwpoort

Organisatie MACW

Meeting nr. ....

## BEKER VAN VLAANDEREN AC HEREN LANDELIJKE 2A

Deelnemende verenigingen: MACW, OB (Olympic Brugge), HCO (Hermes Oostende), AVMO (AV Molenland, Tielt), RIEM (Rieme, Ertvelde), ACP (AC Pajottenland, Gooik), ACG (AC Geraardsbergen), HAMM (HAMME), SPBO (Sparta Bornem), VITA (Vrienden in Toekomst Atletiek, Ninove), RAM (Regionale Atletiekverenigingen Mechelen), HAKI (Hobokense Atletiek Impuls)

Inschrijvingen 1/2 u voor elke proef

Aanvang 14u00

Programma:

AC 100-200-400-800-1500-3000-5000-400H-4x100-4x400-hoog-ver-hinkstap-kogel-discus-speer
---

### Volgorde der proeven

14.00	400h	14.00	Hinkstap
14.15	400		Hoog
14.30	100		Kogel
14.45	800		Speer
15.00	1500	15.15	Ver
15.15	3000		Discus
15.30	5000		
15.50	200		
16.30	4x00		
16.45	4x100		

Verplichte hoogten lat hoogspringen: 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80-1.85-1.90-1.95-2.00 + 3 cm  
Afzetbalk hinkstapsprong : 9m en 11m