

Instuifbaanwedstrijd bij HAAG Atletiek

vrijdag 17 mei 2019 – Sportpark Laan van Poot

Tijdschema:

Looponderdelen:

18:30u	60m	MJunD
18:45u	80m	JJunD
18:45u	80m	MJunC
19:00u	100m	JJunC, JunAB, Sen
19:30u	800m	JunAB/Sen
19:45u	400m	JunABC/Sen
20:20u	1000m St	JunD
20:30u	1500m St	JunC
20:45u	2000m St	MJunB
21:00u	2000m St	JJunB
21:20u	3000m St	MJunA/Vsen
21:40u	3000m St	JJunA/Msen

Technische onderdelen:

18:30u	Polshoog (ah 1,80)	Jun CD
18:30u	hoog	Jun AB/Sen
19:30u	Speer	Jun CD
20:00u	ver	Jun CD
20:15u	Polshoog (ah 2,30)	Jun AB/Sen
20:15u	Speer	Jun AB/Sen

Aandachtspunten:

- 1000mSteeple junioren D: 9 hindernissen (balken) op 76,2 cm zonder waterbak. 1500mSteeple junioren C: 15 hindernissen (balken) op 76,2 cm waarvan 3 met waterbak.
- Elektronische tijdmeting en windmeting aanwezig. Series op tijd, snelste serie eerst!
- Bij verspringen, speerwerpen en kogelstoten 4 pogingen, geen finales. Junioren D bij speerwerpen 3 pogingen, geen finale. Ook windmeting aanwezig bij verspringen.
- Voorinschrijven wordt op prijs gesteld en is mogelijk tot **16 mei 22:00 uur**. Voor de loopnummers graag een richtprestatie opgeven i.v.m. de serie-indeling. Junioren ABC en Senioren kunnen na-inschrijven tot 45 minuten voor aanvang van het onderdeel. Junioren D verplicht voorinschrijven, na-inschrijven is voor junioren D niet mogelijk.
- Inschrijfgeld voorinschrijven: € 2,- per onderdeel bij voorkeur via Ideal bij inschrijving via atletiek.nu.
- Inschrijfgeld na-inschrijven: € 3,- per onderdeel cash te betalen.

Meer informatie: Liliane Mandema, fysio@ziggo.nl

Voorinschrijven: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/inschrijven/30425/>