

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

First League

11.30	400h	V								
11.40	400h	M								
11.50	100	V						11.30	ver	M
11.55	100	M							speer	V
12.05	3.000	V							hoog	V
12.25	3.000	M						11.45	polsstok	M
12.40	400	V							kogel	V
12.45	400	M						12.30	speer	M
12.50	1.500	V							ver	V
13.00	1.500	M								
13.30	100h	V						13.30	hinkstap	M
13.45	110h	M							hoog	M
14.00	800	V							kogel	M
14.10	800	M							polsstok	V
14.20	200	V						14.00	discus	V
14.25	200	M						14.30	hinkstap	V
14.35	5.000	V						15.00	discus	M
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	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

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

Landelijke 1:

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

10.30	ver	M
	speer	V
	kogel	V
10.45	hoog	M
11.45	ver	V
	discus	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

13.15	hinkstap	M
	speer	M
	kogel	M
	hoog	V
14.30	hinkstap	V
	discus	V

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	M
	hoog	M
11.45	discus	M
	kogel	V

13.15	speer	M
13.45	ver	V
	kogel	M
	hoog	V

14.30	discus	V
-------	--------	---

Landelijke 3:

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

14.00	kogel	M
	ver	V
	speer	V
	hoog	M

15.00	kogel	V
	ver	M
	speer	M
	hoog	V