



# MEETING VOOR MON

## Flanders Cup

Zaterdag 17 augustus 2019



### MANNEN AC

100 / 200 / 400 / 800 / 1500 / 3000 / 110 H / 400 H  
POLSTOK / KOGEL / DISCUS / SPEER / Mixed Relays

### VROUWEN AC

100 / 200 / 400 / 800 / 1500 / 3000 / 100 H / 400H  
VER / POLSTOK / KOGEL / DISCUS / HAMER / Mixed Relays

**VOORINSCHRIJVING VERPLICHT VOOR ALLE LOOPNUMMERS IN HOOFDPROGRAMMA**

**VOORINGESCHREVEN ATLETEN DIENEN ZICH MINIMUM 1u VOOR DE WEDSTRIJD AAN TE MELDEN**

**DAGINSCHRIJVING LOOPNUMMERS (voor- en naprogramma) ENKEL MOGELIJK TOT 1u30 VOOR DE WEDSTRIJD**

**DAGINSCHRIJVING KAMPNUMMERS MOGELIJK TOT 1u VOOR DE WEDSTIJD**

KAMPNUMMERS			
(*)	MANNEN	VROUWEN	
13u30		Hamer	
15u15		Polstok	
16u15	Speer	Kogel	
17u15	Kogel	Discus	
18u00	Polstok		
18u30	Discus	Ver	
LOOPNUMMERS			
(*)	MANNEN	VROUWEN	
14u45	100m (reeksen)		
15u05		100m (reeksen)	
15u25	400m (alle reeksen)		
15u55		400m (alle reeksen)	
16u25	200m (alle reeksen)		
16u45		200m (alle reeksen)	
17u15		400m horden	HOOFD-PROGRAMMA
17u30	400m horden		
17u45		800m (A+B)	
17u55	800m (A+B)		
18u10		100m finale	
18u15	100m finale		
18u20		1500 A	
18u30	1500 A		
18u40	110m horden		
18u50		100 m horden	
19u00	3000 A		
19u15	4 x 400 mixed relays		
19u35 (**)	800m C, D, ...		
20u10 (**)		800m C, D, ...	
20u35 (**)	1500 B, ...		
21u15 (**)		1500 B, ...	
21u45 (**)		3000 A, ...	
aansluitend (**)	3000m B, ...		

(\*) Tijdschema onder voorbehoud van wijzigingen

