

ADMB Indoormeeting

Programma

	<u>Mannen</u>	<u>Vrouwen</u>
Cad	<i>60m - 200m - 800m</i>	<i>60m - 200m - 800m</i>
	Hoog - Pols	Ver - Kogel - Pols
Schol	<i>60m - 200m - 800m</i>	<i>60m - 200m - 800m</i>
	Kogel - Pols	Ver - Pols
J/S/M	<i>60m - 200m - 1000m</i>	<i>60m - 200m - 1000m</i>
	Ver - Hoog - Pols	Ver - Hoog - Kogel - Pols
Jun/Mas	Kogel	
Sen	Kogel	

Tijdschema

	<u>Loopnummers</u>		<u>Kampnummers</u>
<u>13u00</u>	Cad Vrouwen <i>60m</i>	<u>13u00</u>	J/S/M Vrouwen Kogel
			Cad/Schol Vrouwen Pols
<u>13u20</u>	Cad Mannen <i>60m</i>		J/S/M Vrouwen Pols
		<u>13u30</u>	Schol Vrouwen Ver
<u>13u40</u>	Schol Vrouwen <i>60m</i>	<u>13u50</u>	Schol/Mas Mannen Kogel
<u>14u00</u>	Schol Mannen <i>60m</i>	<u>14u15</u>	Cad Mannen Hoog
<u>14u20</u>	J/S/M Vrouwen <i>60m</i>	<u>14u30</u>	Cad Vrouwen Ver
<u>14u40</u>	J/S/M Mannen <i>60m</i>	<u>14u50</u>	Sen Mannen Kogel
<u>15u00</u>	Cad Mannen <i>800m</i>	<u>15u00</u>	Cad/Schol Mannen Pols
	Cad Vrouwen <i>800m</i>		
	Schol Mannen <i>800m</i>		
	Schol Vrouwen <i>800m</i>		
<u>15u30</u>	J/S/M Vrouwen <i>1000m</i>	<u>15u30</u>	J/S/M Vrouwen Hoog
		<u>15u40</u>	J/S/M Mannen Ver
<u>15u45</u>	J/S/M Mannen <i>1000m</i>	<u>15u50</u>	Jun/Mas Mannen Kogel
<u>16u05</u>	Cad Vrouwen <i>200m</i>		
<u>16u25</u>	Cad Mannen <i>200m</i>		
<u>16u45</u>	Schol Vrouwen <i>200m</i>	<u>16u50</u>	Cad Vrouwen Kogel
			J/S/M Mannen Hoog
			J/S/M Vrouwen Ver
		<u>17u00</u>	J/S/M Mannen Pols
<u>17u05</u>	Schol Mannen <i>200m</i>		
<u>17u25</u>	J/S/M Vrouwen <i>200m</i>		
<u>17u45</u>	J/S/M Mannen <i>200m</i>		

Kogel:	Schol Mannen:	5kg
	Jun Mannen:	6kg
	Sen Mannen:	7,206kg
	Cad Vrouwen:	3kg
	J/S/M Vrouwen:	4kg
Pols:	Cad/Schol Mannen:	2m60 + 20cm, 3m40 + 10cm, 4m + 5cm
	J/S/M Mannen:	3m + 20cm, 4m40 + 10cm, 4m80 + 5cm
	Cad/Schol Vrouwen:	2m20 + 20cm, 3m + 10cm, 3m40 + 5cm
	J/S/M Vrouwen:	2m20 + 20cm, 3m + 10cm, 3m40 + 5cm
Hoog:	Cad Mannen:	1m30 + 5cm, 1m55 + 3cm, 1m64 + 2cm
	J/S/M Mannen:	1m40 + 10cm, 1m60 + 5cm
	J/S/M Vrouwen:	1m40 + 5cm, 1m65 + 3cm, 1m80 + 2cm