

# ATLETIEKVERENIGING START '78



organiseert de

## Loopavond op de baan

(tevens kogel en discus)

op vrijdag 9 juli 2021 voor senioren / masters / U20 / U18 / jun. CD

Terrein: Kunststofbaan aan de Middenweg 22 te STEENWIJK

Programma:

|                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| Vrouwen/Mannen/U20/U18: | 100m - 150m - 300m - 1 mijl - 10000m |
| Junioren C/D:           | 100m - 150m - 300m - 1 mijl          |
| Vrouwen/Mannen/U20/U18: | Kogelstoten - Discuswerpen           |
| Junioren C/D:           | Kogelstoten - Discuswerpen           |

Voorlopig tijdschema:

|        |   |
|--------|---|
| 18.30: | 100m  |
| 19.00: | 150m  |
| 19.00: | Kogel Mannen Masters / Mannen / Jongens Junioren    |
| 19.00: | Discus Vrouwen Masters / Vrouwen / Meisjes Junioren |
| 19.30: | 1 mijl #  |
| 20.00: | 300m  |
| 20.00: | Discus Mannen Masters / Mannen / Jongens Junioren   |
| 20.00: | Kogel Vrouwen Masters / Vrouwen / Meisjes Junioren  |
| 20.30: | 10000m # U18 en ouder                               |

indeling series: Op basis van opgegeven tijd en niet op leeftijd / geslacht!  
Alle series op tijd, de langzaamste serie als eerste.

# Bij meer dan 18 deelnemers wordt er in 2 series gelopen, waarbij de langzaamste serie als **eerste** loopt.

### Electronische tijdwaarneming + optische meting bij discus

**NB** Bij kogel en discus: 4 pogingen  
Max. aantal deelnemers per combigroep Mannen e.d: op discus 20  
Max. aantal deelnemers per combigroep Vrouwen e.d.: op discus 20  
Max. aantal deelnemers per combigroep Mannen e.d: op kogel 23  
Max. aantal deelnemers per combigroep Vrouwen e.d.: op kogel 23

Inschrijven: Uiterlijk tot en met dinsdag 6 juli 2021 via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

Na-inschrijving: Geen na-inschrijvingen!

Inschrijfgeld: € 3.00 per onderdeel, te betalen via Ideal

Inlichtingen: Annie Nijmeijer Tel: 06 12 75 22 82  
E-mail: [wedsec.thuis@start78.nl](mailto:wedsec.thuis@start78.nl)