

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	M			
11.40	400h	V			
11.50	100	V			
11.55	100	M			
12.05	3.000	V			
12.25	3.000	M	11.45	kogel	V
12.40	400	V	12.30	hinkstap	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	ver	V
14.15	110h	M		kogel	M
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	M
15.05	5.000	V	15.30	discus	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	M	11.30	ver	M
11.40	400h	V		speer	V
11.50	100	V		hoog	V
11.55	100	M		polsstok	M
12.05	3.000	V	11.45	kogel	V
12.25	3.000	M			
12.40	400	V	12.30	discus	M
12.45	400	M		hinkstap	V
12.50	1.500	V			
13.00	1.500	M			
			13.30	ver	V
13.30	100h	V	13.30	ver	V
13.45	110h	M		hoog	M
14.00	800	V		kogel	M
14.10	800	M		polsstok	V
14.20	200	V	14.00	speer	M
14.25	200	M	14.30	hinkstap	M
14.35	5.000	V	15.00	discus	V
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	M
11.00	400h	V
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

Landelijke 2A:

11.00	400h	M
11.15	400h	V
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

Landelijke 1:

10.45	400h	M	10.30	ver	M
11.00	400h	V		speer	V
11.15	100	V		kogel	V
11.30	100	M	10.45	hoog	M
11.45	1.500	V	11.45	hinkstap	V
12.00	1.500	M		discus	M
12.15	400	V			
12.30	400	M			
13.15	100h	V	13.15	ver	V
13.30	110h	M		speer	M
13.45	800	V		kogel	M
13.55	800	M		hoog	V
14.05	200	V			
14.20	200	M	14.30	hinkstap	M
14.35	3.000	V		discus	V
14.55	3.000	M			
15.10	5.000	M			
15.45	4x100	V			
16.00	4x100	M			
16.15	4x400	Mixed			

Landelijke 2B + Landelijke 3:

10.30	400h	M (L2)	10.30	speer	M (L2)
10.45	400h	V (L2)		ver	V (L2)
11.00	800	M (L3)		hoog	V (L3)
11.10	800	V (L3)		kogel	V (L2)
11.20	800	M (L2)			
11.30	800	V (L2)	11.30	speer	V (L2)
11.45	100	M (L3)		ver	M (L2)
11.50	100	V (L3)		kogel	M (L2)
11.55	100	M (L2)		hoog	M (L3)
12.05	100	V (L2)			
13.00	400	M (L2)			
13.15	400	V (L2)			
13.30	400	M (L3)	13.30	speer	M (L3)
13.40	400	V (L3)		hoog	M (L2)
13.50	1500	M (L2)		ver	V (L3)
14.00	1500	V (L2)		kogel	V (L3)
14.10	1500	M (L3)		discus	M (L2)
14.20	1500	V (L3)			
14.30	3000	M (L2)	14.30	ver	M (L3)
14.45	3000	V (L2)		kogel	M (L3)
15.00	3000	M (L3)		speer	V (L3)
15.15	200	M (L2)	15.00	hoog	V (L2)
15.30	200	V (L2)		discus	V (L2)
15.45	200	M (L3)			
15.55	200	V (L3)			
16.05	5000	M (L2)			
16.30	4x100	M (L2)			
16.45	4x100	V (L2)			
17.00	4x400	Mixed (L3)			
17.15	4x400	Mixed (L2)			