

FLANDERSCUP Lier - 17^e Memorial Jos Verstockt - 08/06/2019

	DAMES	HEREN
AMH	100-200-5000-4x100-ver-kogel	100-200-5000-4x100-ver-kogel
JUN		110H
AC	100-200-400-800-1500-100H-400H-4x100-kogel-discus-hamer-speer-PSS-ver-hoog	100-200-400-800-1500-5000-110H-400H-4x100-kogel-discus- speer-PSS-ver-hoog

UUR	LOOPPROEVEN	KAMPPROEVEN	
VOORPROGRAMMA			
12.30		Hamer AC dames (4kg)	
13.30	100m AMH Blinden/Slechtzienden Mixed		
13.35	100m AMH dames		
13.45	100m AMH heren		
13.55	5000m AMH Mixed		
14.15		Discus AC dames (1kg)	
14.35	4x100m AMH dames		
14.40	4x100m AMH heren		
14.45	4x100m AC dames		
14.50	4x100m AC heren		
15.00	400mH AC dames (0.762m)	Kogel AMH dames Ver AMH heren	Hoog AC dames PSS AC heren
15.15	400mH AC heren (0.914m)		
15.30	100m AC dames (heats)		
15.50	100m AC heren (heats)	Ver AMH dames	Kogel AMH heren
16.15	400m AC dames (C-heats)		
16.30	400m AC heren (C-heats)	Discus AC heren (2kg)	
16.55	200m AMH dames		
17.00	200m AMH heren		
17.10	200m AC dames (C-heats)		
17.25	200m AC heren (C-heats)		
HOOFDPROGRAMMA			
17.45	400m AC dames (heats A/B)	Hoog AC heren Ver AC dames	
17.55	400m AC heren (heats A/B)	Speer AC dames (600g)	
18.10	100m AC dames (final)	PSS AC dames	Kogel AC heren (7.26kg)
18.15	100m AC heren (final)		
18.25	100mH AC dames (0.84m)		
18.35	110mH Juniors heren (1.00m)		
18.45	110mH AC heren (1.067m)		
18.55	800m AC dames (heats A/B)		
19.10	800m AC heren (heats A/B)	Speer AC heren (800g) Kogel AC dames (4kg)	Ver AC heren
19.25	200m AC dames (heats A/B)		
19.35	200m AC heren (heats A/B)		
19.45	1500m AC dames (heat A)		
19.55	1500m AC heren (heats A/B)		
20.10	5000m AC heren (heat A)		
NAPROGRAMMA			
20.30	800m AC dames (C-heats)		
20.50	800m AC heren (C-heats)		
21.20	1500m AC dames (B-heats)		
21.45	1500m AC heren (C-heats)		
22.15	5000m AC heren (B-heats)		