



Koninklijke Atletiek Club Duffel v.z.w.

aangesloten bij de K.B.A.B. en de V.A.L. – stamnummer 183

www.duff.be - info@duff.be

Bankrekening : BE38 4097 5669 0172 (KBC)

Contact: Joris Verlinden – joris-verlinden@hotmail.com – 0474 68 29 22



Zondag 14 mei 2017

14u00

BEKER VAN VLAANDEREN A.C. HEREN – Landelijke 2A

DUFF - ARAC - ATAC - BRAB - ZWAT - ABES - WIBO - RAM - SPVI - RCT - ACA – GENK

Jan Borremanspiste Gemeentelijk sportcentrum Rooienberg 56, 2570 Duffel

PROGRAMMA

100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 3000 – 5000 – 400H (0.914m)– 4x100 – 4x400
hoog – ver – hinkstapspringen – kogel (7.260kg) – discus (2kg) – speer (800g)

Hoogte lat bij hoogspringen:

1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.65 - 1.70 - 1.75 - 1.80 - 1.85 - 1.90 - 1.95 - 2.00 + 3cm

UURSCHEMA

14:00	400H	14:00	hoog hinkstapspringen kogel speer
14:15	400		
14:30	100		
14:45	800		
15:00	1500		
15:15	3000	15:15	ver discus
15:30	5000		
15:50	200		
16:30	4x100		
16:45	4x400		