

ZATERDAG 5 OKTOBER 2024 - ATLA LANAKEN - KAMPERSMEETING - WERPVIJFKAMP - OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP WERPVIJFKAMP
 OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP UURLOOP 2024
 VOORINSCHRIJVEN VERPLICHT VIA ATLETIEK.NU AANVANG 10u00 INKOM GRATIS
 WERPVIJFKAMP PER NUMMER 3 POGINGEN - INDIVIDUELE NUMMERS 6 POGINGEN
 INSCHRIJVINGSGELD: € 4,00/nummer - € 12,00/werpvijfkamp

NUMMERS				
CAD V	kogel-discus			
CAD M	kogel-discus			
SCHOL V	kogel-discus			
SCHOL M	kogel-discus			
J/S V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		
J/S M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		
MAS V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		
MAS M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		

UURSCHEMA (2 groepen heren)

H1: sen/m35/m40/m45

Werp5k volgorde: hamer-kogel-discus-speer-gewicht

H2: jun/m50+

10u00	hamer werp5k - Heren 1			
10u50	hamer werp5k - Heren 2	kogel werp5k - Heren 1		
11u40	hamer werp5k - Dames J+Sen+Mas	kogel werp5k - Heren 2		
12u30	discus werp5k - Heren 1	kogel werp5k - Dames Jun+Sen+Mas		
13u20	discus werp5k - Heren 2			
14u10	discus werp5k - Dames J+Sen+Mas	kogel cad+schol heren		
14u45			speer werp5k - Heren 1	
15u00		kogel cad+schol dames		gewicht werp5k - Heren 1
15u15			speer werp5k - Heren 2	
15u45				gewicht werp5k - Heren 2
16u00	L.K. uurloop JUN-SEN-MAS Dames		speer werp5k - Dames J+Sen+Mas	
16u30	discus cad+schol heren			gewicht werp5k - Dames J+Sen+Mas
17u15	discus cad+schol dames			
17u15	L.K. uurloop JUN-SEN-MAS Heren			

Indien te weinig inschrijvingen L.K. uurloop 16u30 Dames en heren samen

DAMES				
GEWICHTEN	HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
CAD	3 kg	1 kg	500 gr	
SCHO	3 kg	1 kg	500 gr	
JUN	4 kg	1 kg	600 gr	7,26 kg
SEN	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W35	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W40	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W45	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W50	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
W55	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
W60	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W65	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W70	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W75	2 kg	750 gr	400 gr	4,00 kg
HEREN				
GEWICHTEN	HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
CAD	4 kg	1 kg	600 gr	
SCHO	5 kg	1,5 kg	700 gr	
JUN	6 kg	1,750 kg	800 gr	11,34 kg
SEN	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M35	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M40	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M45	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M50	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
M55	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
M60	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
M65	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
M70	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
M75	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
M80	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg