

ZATERDAG 10 OKTOBER 2026 - ATLA LANAKEN - KAMPERSMEETING - WERPVIJFKAMP - OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP GEWICHTWERPEN 2026
 OPEN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP UURLOOP 2026
 VOORINSCHRIJVEN VERPLICHT VIA ATLETIEK.NU
 WERPVIJFKAMP PER NUMMER 3 POGINGEN - INDIVIDUELE NUMMERS 6 POGINGEN

INSCHRIJVINGSGELD: € 3,00/nummer - € 12,00/werpvijfkamp

AANVANG 10u00

INKOM € 3,00

NUMMERS				
PUP V+M	60m-1000m-ver			
MIN V+M	80m-1000m-ver-kogel			
CAD V	kogel-discus			
SCHOL V	kogel-discus			
J/S V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		L.K. UURLOOP
J/S M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		L.K. UURLOOP
MAS V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		L.K. UURLOOP
MAS M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp		L.K. UURLOOP
UURSCHEMA JEUGD				
10u00		Kogel Min. Jongens en meisjes		
10u00		Ver Pup jongens en meisjes		
10u25	80m Min jongens en meisjes			
10u30		Ver Min jongens en meisjes		
10u35	60m Pup jongens en meisjes			
10u50	1000m Pup jongens en meisjes			
10u55	1000m Min jongens en meisjes			
UURSCHEMA (2 groepen heren)		Werp5k volgorde: hamer-kogel-discus-speer-gewicht		
H1: sen/m35/m40/m45		H2: jun/m50+		
11u00	hamer werp5k - Heren 1			
11u40	hamer werp5k - Heren 2			
11u50		kogel werp5k - Heren 1		
12u40	hamer werp5k - Dames J+Sen+Mas	kogel werp5k - Heren 2		
13u30	discus werp5k - Heren 1			
13u40		kogel werp5k - Dames Jun+Sen+Mas		
14u10	discus werp5k - Heren 2			
15u00		kogel cad+schol dames	speer werp5k - Heren 1	
15u30	discus werp5k - Dames J+Sen+Mas			
16u00			speer werp5k - Heren 2	gewicht werp5k - Heren 1
16u15	discus cad+schol dames			
16u55			speer werp5k - Dames J+Sen+Mas	gewicht werp5k - Heren 2
17u00	L.K. uurloop JUN-SEN-MAS Dames			
17u30				gewicht werp5k - Dames J+Sen+Mas
18u05	L.K. uurloop JUN-SEN-MAS Heren			

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	