

**NIEUWPOORTSE MEERKAMPEN****Zaterdag 19 en zondag 20 september 2009****FLANDERS CUP MEERKAMPEN****PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMPEN**

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort Inrichting MACW afdeling Nieuwpoort / PC

Inschrijvingsgeld : €1,50 / meerkamp voor ben/pup/min, €3 / meerkamp vanaf cadet

Medailles per podium

**Dag 2** Meeting nr. 377**20 september 2009****Programma**

<b>Heren</b>	<b>Dames</b>
	BEN 4K(60-600-ver-kogel)
	PUP 4K(60-1000-hoog-kogel)
	MIN 5K(80-1000-ver-hoog-kogel)
CAD 8-kamp	CAD 6-kamp
SCH 9-kamp	SCH 7-kamp
J/S 10-kamp	J/S 7-kamp
MAS 5-kamp	

**Volgorde der proeven**

10u00	110mH(0,99/1,067m)	J/S H	10u00	kogelstoten	Pup D
10u10	110mH(0,914m)	Sch H	10u00	hoogspringen	Min D
10u20	100mH(0,914m)	Cad H	10u00	verspringen	Mas H
10u30	60m	Ben D	10u30	discuswerpen (1,75/2kg)	J/S H
10u40	60m	Pup D	10u45	verspringen	Cad D
10u50	80m	Min D	11u00	hoogspringen	Pup D
12u30	200m	Mas H	11u00	polsstokspringen	Cad H
14u00	800m	Cad D	11u00	speerwerpen	Mas H
14u10	800m	J/S D	11u30	verspringen	J/S D
14u10	800m	Sch D	11u30	kogelstoten	Ben D
14u20	600m	Ben D	12u00	verspringen	Sch D
14u30	1000m	Pup D	12u00	discuswerpen (1,5kg)	Sch H
14u40	1000m	Min D	12u00	speerwerpen (500g)	Cad D
14u50	1000m	Cad H	12u15	verspringen	Min D
15u50	1500m	Sch H	12u45	polsstokspringen	J/S H
16u00	1500m	Mas H	13u00	hoogspringen	Sch H
16u10	1500m	J/S H	13u00	speerwerpen (600gr)	J/S D
			13u00	verspringen	Ben D
			13u15	speerwerpen (600g)	Sch D
			13u30	speerwerpen (600g)	Cad H
			13u45	kogelstoten (2,0kg)	Min D
			14u30	speerwerpen (700g)	Sch H
			14u30	discuswerpen	Mas H
			15u30	speerwerpen (800g)	J/S H

's Middags kan ingeschreven worden voor een warm middagmaal aan € 10 p.p. Dit dient te gebeuren vóór 9.30 u aan de bar doch liefst op voorhand (0485/180.760, [eddy.louwie@telenet.be](mailto:eddy.louwie@telenet.be)). Betaling de dag zelf aan de bar vóór 9.30 u.