



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede
VAL-stamnummer: 457
e-mail: info@vlierzelesportief.be
website: http://www.vlierzelesportief.be

Lede, 16 januari 2010

Nieuwsbrief: 5^e Aalsterse INDOORMEETING

Zaterdag 23 januari 2010

Plaats: Topsportthol Vlaanderen te Gent

Organisatie: Eendracht Aalst

Inschrijvingsgeld: jeugd 1.20 €/nummer - overige 2.40 €/nummer

Programma:

Mannen

ben: 60,ver
pup: 60,1000,ver
min: 60,1000,hoog,ver
cad: 60,300,1000,ver,kogel
sch: 60,300,1000,hoog,pols,kogel
jun/sen: 60,300,1000,hoog,pols,kogel

Vrouwen

60,kogel
60,1000,kogel
60,1000,hoog,kogel
60,300,1000,ver,kogel
60,300,1000,hoog,pols,ver
60,300,1000,hoog,pols,ver

Uurschema:

	discipline	categorie		discipline	categorie
09u30	60m	ben-M	14u00	60m	cad-M
	60m	ben-V		60m	cad-V
	ver	min-M	14u40	60m	sch-M
	kogel	min-V	14u55	polsst	sch-M
10u00	hoog	min-V		ver	sch-V
				jun/sen -	
10u15	60m	pup-M		polsst	M
	60m	pup-V		kogel	jun/sen-M
10u45	ver	ben-M	15u20	60m	jun/sen-M
	kogel	ben-V		60m	jun/sen-V
11u00	60m	min-M	16u00	1000m	cad-M
	60m	min-V		1000m	cad-V
11u30	hoog	min-M	16u10	kogel	cad-M
11u45	1000m	min-M		ver	cad-V
	1000m	min-V	16u20	hoog	sch-V
11u50	kogel	pup-V		hoog	jun/sen-V
12u00	ver	pup-M	16u30	1000m	sch-M
	polsst	sch-V		1000m	sch-V
	polsst	jun/sen-V	17u00	1000m	jun/sen-M
12u20	1000m	pup-M		1000m	jun/sen-V
	1000m	pup-V	17u25	kogel	sch-M
13u00	hoog	sch-M		ver	jun/sen-V
	hoog	jun/sen-M	17u30	300m	cad-M
13u40	ver	cad-M		300m	cad-V
	kogel	cad-V	18u00	300m	sch-M
				300m	sch-V
			18u30	300m	jun/sen-M
				300m	jun/sen-V



www.topsport.be



www.ostoffice.be

Niet vergeten: Clubtrui + Borstnummer.

1 uur voor de aanvang van jouw eerste nummer verzamelen op de tribune!

Volgende indoorwedstrijd (VS wintercriterium Jeugd): 20 februari (KAAG).

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps