



# **10e Memorial Leon Denys** **AC & MASTERSMEETING** **ZONDAG 29 MEI 2016**

**PK 10 000 M**

**Stedelijk Sportstadion Izegem Aanvang : 13.00 uur**



Inschrijvingsgeld : 1.50 Euro per nummer ( Gratis voor FLAC-atleten)  
De onderstreepte nummers komen in aanmerking voor het jeugdathletiek criterium  
van de "Krant van West Vlaanderen"

<b>Cad dames</b>	<b>Cad heren</b>	<b>Sch dames</b>	<b>Sch heren</b>	<b>Jsm dames</b>	<b>Jsm heren</b>
13u00 - Kogel	13u00 - Ver	13u00 - Kogel	13u00 - ver	13u00 - speer	13u00 - hoog
14u00 - 300 H	14u10 - 300 H	14u20 - 400 H	14u30 - hoog	13u30 - 200H W70+	14u00 - kogel
14u30 - ver	14u30 - speer	14u30 - ver	14u40 - 400 H	13u40 - 300 H W60-65	14u50 - 400 H
15u20 - 100	15u30 - 100	15u05 - 100	15u35 - 100	14u30 - 400 H	15u10 - 100
16u00 - 800	16u00 - hoog	16u30 - 800	16u00 - kogel	15u00 - kogel	16u00 - speer
17u00 - Hoog	16u10 - 800	17u00 - Hoog	16u20 - 800	15u15 - 100	16u50 - 800
17u10 - 200	17u15 - 200	17u-20 - 200	17u25 - 200	16u00 - ver	17u00 - ver
				16u40 - 800	17u05 - 200
				17u00 - 200	18u15 -10 000
				17u30 - 10 000	

Indien er zich minder dan 7 dames inschrijven voor de 10 000 m, lopen ze samen met de heren om 18u15

	loopnummers	Kogel	Ver	Hoog	Speer
<u>13u00</u>		Cad en Sch Dames	<u>Cad-Sch Heren</u>	JSM heren	JSM Dames
<u>13u30</u>	200m horden W70+				
<u>13u40</u>	300m horden W60-65				
<u>14u00</u>	300m horden Cad Dames (0.76)	JSM Heren			
<u>14u10</u>	300m horden Cad Heren (0.76)				
<u>14u15</u>					
<u>14u20</u>	400m horden Sch Dames (0.76)				
<u>14u30</u>	400m horden JSM Dames (0.76)		<u>Cad-Sch Dames</u>	Sch Heren	<u>Cad Heren</u>
<u>14u40</u>	400m horden Sch Heren (0.84)				
<u>14u50</u>	400m horden JSM Heren (0.91)				
<u>15u00</u>		JSM Dames			
<u>15u05</u>	<b>100m Sch Dames</b>				
<u>15u10</u>	100m JSM Heren				
<u>15u15</u>	100m JSM Dames				
<u>15u20</u>	<b>100m Cad Dames</b>				
<u>15u30</u>	<b>100m Cad Heren</b>				
<u>15u35</u>	<b>100m Sch Heren</b>				
<u>16u00</u>	800m Cad Dames	Sch Heren	JSM Dames	Cad heren	JSM Heren
<u>16u10</u>	800m Cad Heren				
<u>16u20</u>	800m Sch Heren				
<u>16u30</u>	800m Sch Dames				
<u>16u40</u>	800m JSM Dames				
<u>16u50</u>	800m JSM Heren				
<u>17u00</u>	200m JS Dames		JSM Heren	Cad-sch Dames	
<u>17u05</u>	200m JS Heren				
<u>17u10</u>	200m Cad Dames				
<u>17u15</u>	200m Cad Heren				
<u>17u20</u>	200m Sch Dames				
<u>17u25</u>	200m Sch Heren				
<u>17u30</u>	10 000m Dames				
<u>18u15</u>	10 000m Heren				