



trainingspakkenwedstrijd zaterdag 25 maart 2017



PROGRAMMA

09:30 uur

800 en 1.500 meter Kangoo Jumpers, RaceRunners en Lopers

10:30 uur

Meerkamp voor Pupillen, G atleten en Recreanten

Onderdelen: sprint, hoogspringen, verspringen, vortexwerpen en meters maken (6 minuten hardlopen voor de A Pupillen en 4 minuten voor de jongere Pupillen).

Na afloop **pannenkoeken!**



12:00 uur

Meerkamp voor CD, A/B Junioren en Senioren
Onderdelen: sprint, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en speerwerpen.

Inschrijven

Vanaf 11 maart 2017 kan je inschrijven tot **uiterlijk 18 maart 2017** via atletiek.nu. Omdat het een Achilleswedstrijd is, betaal je niks! Het zijn geen clubkampioenschappen, dus geen prijzen. Maar voor de jongere deelnemers wordt er wel een diploma gemaakt.

Definitief tijdschema

Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat meteen gepubliceerd op onze website.

Serie indeling

De serie-indeling van de 800 en 1.500 meter is op basis van de verwachte prestatie. Het is dus belangrijk voor jouw serie-indeling dat je een tijd opgeeft die je verwacht te gaan lopen. De snelste serie wordt het eerst gelopen. Er zijn geen finales.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 3 pogingen. Bij **hoogspringen** graag je aanvangshoogte opgeven bij het inschrijven.

Informatie

Laatste informatie en natuurlijk ook na afloop de uitslagen en foto's vind je op www.arvachilles.nl

Algemene informatie: Nicole Verhoeven
(clubstrijd@arvachilles.nl)