

# Uitnodiging Masters thropy

## 4<sup>e</sup> wedstrijd van het circuit

### Aanvang wedstrijd 13:00 uur

Onderdelen Mannen:	100 meter	Vrouwen:	100 meter
	400 meter		400 meter
	Kogelstoten		Kogelstoten
	Discuswerpen		Discuswerpen
	Speerwerpen		Speerwerpen
	3000 meter		3000 meter
	Hoogspringen		Hoogspringen
	Verspringen		Verspringen

- Recreatieve lopers kunnen deelnemen aan de 3000 meter.
- Inschrijfgeld € 1,50 per onderdeel

13:00 100m. vrouwen daarna de mannen

13:30 kogel vrouwen / speer mannen

14:00 hoog vrouwen / ver mannen

14:30 400m vrouwen daarna de mannen

16:00 3000m vrouwen daarna mannen

Bij de springnummers wisselen de categorieën 15 min na afloop van het langstdurende onderdeel. Vrouwen van hoog naar ver en mannen van ver naar hoog.

De werpnummers worden achter elkaar verwerkt:  
vrouwen kogel -> discus -> speer  
mannen: speer -> kogel 1 -> discus

Inschrijven is mogelijk via:

<http://www.avscheldesport.nl/wedstrijden/inschrijven/>

of op de dag zelf tot 30 minuten voor aanvang van het onderdeel