



TRAININGSPAKKENWEDSTRIJD

tevens de eerste wedstrijd van het Noord Nederlands Baancircuit.

Terrein: Kunststofbaan aan de Middenweg 22, 8332 CZ te STEENWIJK
Oerthebaan (Sportpark Nieuwe Gagels). Tel.: 0521-516853

Aanvang: C/D-junioren: 10.00 uur, de rest: 13.30 uur. Electronische tijdwaarneming aanwezig.

Programma C/D-junioren:

C-junioren: 80m (MC), 100m (JC), 1000m, 300m horden, hoog, kogel, discus.

D-junioren: 60m (MD), 80m (JD), 1000m, ver, discus, speer.

Programma A/B-junioren, Senioren en Masters:

Jongens A/B, Mannen en Masters:

100m, 300m, 800m, 5000m (NNK), 110m horden, 400m horden, ver, hinkstap, hoog, kogel, discus.

Meisjes A/B, Vrouwen en Masters:

100m, 300m, 800m, 5000m (NNK), 100m horden, 400m horden, ver, hinkstap, hoog, kogel, discus.

Geen voorziening voor zittend werpen!

Op de sprint: series + finale, technische onderdelen: 3 pogingen + de beste 6 nog 3 extra pogingen.

Inschrijfgeld: Junioren C/D: 1 onderdeel € 2.50, 2 onderdelen € 4.00, 3 of meer onderdelen € 5.00.
Overigen: € 3.50 per onderdeel, vanaf 4e onderdeel gratis.

Geen prijzen, **behalve voor de 5000m (medailles NNK)**

De beste mannelijke en vrouwelijke prestatie op de 5000 meter wordt tevens beloond met € 50.00.

Inschrijven: Tot uiterlijk woensdag 23 maart 2011.

Geen na-inschrijvingen mogelijk, met uitzondering van de 5000 meter (€ 1.00 extra).

Inschrijfadres: Riki Creemers,

Kloosterdijk 4,
8376 EK Ossenzijl.

Tel.: 06-33160280 of 06-83562896

E-mail: riki-start78@hotmail.com

Voor wie per E-mail inschrijft, kan het inschrijfgeld overmaken op bankrekening 32.20.31.028 t.n.v. AV Start'78 te Ossenzijl