

## LK-indoor zaterdag 13 Maart in Düsseldorf

### Het programma is als volgt

Junioren D:	60m-60mhrd-600m/1000m-ver-hoog-kogel
Junioren C:	60m-60mhrd-600m/800m-ver-hoog-kogel-PSH
Junioren B:	60m-200m-800m-60mhrd-ver-hoog-kogel-PSH 3000m alleen jongens B-3000msnelwandelen
Senioren/ Junioren A	60m-200m-400m-800m-3000m-60mhrd-HSS-ver- Hoog-kogel-PSH-3000m snelwandelen

### **De inschrijvingen dienen op 1 maart binnen te zijn bij de organisatie (dus eerder bij je trainer)**

De senioren en A-junioren vormen voorlopig één categorie i.v.m. het aantal te verwachten deelnemers. Mochten er echter voldoende A-junioren en senioren op een nummer ingeschreven worden, dan kan besloten worden om de A-junioren en senioren apart te klasseren en dus zijn er ook aparte medailles beschikbaar. Dit geldt voornamelijk voor de onderdelen horden en kogelstoten JA/Mannen MA/Vrouwen.

We bekijken het als alle inschrijvingen binnen zijn. We spreken af: Indien er minimaal 5 deelnemers zijn op een onderdeel, zowel bij de senioren als bij de junioren A is er een apart kampioenschap, anders wordt het bij elkaar gevoegd.

We willen beginnen met de wedstrijd om 10.00 uur en we streven erna om de wedstrijd om 17.00 uur te beëindigen. De hal moet wel weer schoon zijn als we vertrekken (Leden van de Limburgse atletiekverenigingen maken gelukkig geen rotzooi en ruimen altijd alles netjes op). Dit is een taak voor de ploegleiding

De organisatie vraagt aan de deelnemers een inschrijfgeld per onderdeel. Voor CD-junioren bedraagt dit € 2,50 per onderdeel en voor de senioren en A/B junioren € 3,00 per onderdeel. Een lid is pas ingeschreven als het verschuldigde inschrijfgeld betaald is.

De deelnemers mogen aan zoveel onderdelen als men wilt meedoen. In de finale op de technische nummers komen de beste 6 (i.p.v. 8) in de finale.

# Voorlopig tijdschema LK-indoor 13-03-2010 in Düsseldorf

## Loopnummers

MD	MC	MB	Vr + MA
10.00 uur 60m hrd	10.20 uur 60m hrd	10.00 uur 60m	10.15 uur 60m
13.20 uur 60m	12.20 uur 60m	10.55 uur 60m hrd	11.20 uur 800m
13.45 uur 60m hrd F	13.55 uur 60m hrd F	11.15 uur 800m	12.10 uur 60m F
14.30 uur 600m	14.40 uur 600m	12.00 uur 60m F	12.45 uur 400m F
16.30 uur 60m F	16.30 uur 60m F	13.05 uur 200m ser/ot	13.20 uur 200m ser/ot
		14.25 uur 60m hrd F	15.20 uur 3000m
			16.00 uur snelw.

JD	JC	JB	Ma + JA
10.40 uur 60m hrd	11.15 uur 60m hrd	10.30 uur 60m	10.45 uur 60m
12.05 uur 60m	13.35 uur 60m	11.30 uur 800m	11.40 uur 800m
14.05 uur 60m hrd F	14.15 uur 60m hrd F	11.40 uur 60m hrd	11.55 uur 60m hrd
14.55 uur 1000m	15.05 uur 800m	12.20 uur 60m F	12.30 uur 60 m F
16.30 uur 60m F	16.30 uur 60m F	13.35 uur 200m ser ot	12.55 uur 400 m F
		14.35 uur 60m hrd F	14.00 uur 200m ser ot
		15.20 uur 3000m	15.35 uur 3000m
		16.00 uur snelw.	16.00 uur snelw.

## Technische onderdelen

### Kogelstoten

10.00 uur VR +MA/MB
11.30 uur JC
12.30 uur JD
13.30 uur MD
14.15 uur Mannen +JA/JB
15.45 uur MC

### Verspringen

10.00 uur	JC	Bak 2
11.00 uur	Mannen en JA	Bak 1
11.30 uur	MD	Bak 2
13.00 uur	JB	Bak 1
13.30 uur	JD	Bak 2
15.00 uur	MC	Bak 2
15.00 uur	Vrouwen en MA/MB	Bak 1

### Hoogspringen

10.00 uur	MD	Bak 1
11.45 uur	MC	Bak 1
13.00 uur	JC	Bak 2 middenterrein
13.00 uur	Vr + MA/MB	Bak 3 middenterrein
14.15 uur	MA+JA/JB	Bak 3 middenterrein
14.15 uur	JD	Bak 2 middenterrein

### Polshoog

12.00 uur alle categorieën

### HSS

15.15 uur alle categorieën