



AVON Heerlen Emma Stadion
Passartweg 35c
6413 NP Heerlen
tel 045-5214731
info@avonheerlen.nl

Datum: Zaterdag 2 oktober 2021

Wedstrijd: Clubkampioenschappen (intern)

Athletics Champs: wedstrijd 2

Aanwezig: 09:45 uur

Start: 10:00 uur

Inschrijfgeld: gratis

Vragen: e-mail: info@avonheerlen.nl

Chronoloog

Clubkampioenschappen 2021

Wedstrijd 1

zaterdag 3 oktober AVON Heerlen



adres: Emma-stadion Passartweg 35C Heerlen

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd				
	Poule A				Poule B				Poule C				Poule D				Poule E				Poule F								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
9.30	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	9.30
9.35	Vergadering teambegeleiders																								9.35				
9.40	<i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																								9.40				
9.45	Warming-up teams																								9.45				
9.50	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.50				
9.55	Estafette																								9.55				
10.00	<i>(middenreijn atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.00				
10.05	<i>(middenreijn atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.05				
10.10																									10.10				
10.15	Hoog <i>op de mat (6a)</i>	Kogel <i>uit ring (4a)</i>	Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>				Sprint <i>40 meter uit staande start</i>				10.15						
10.20																											10.20		
10.25																											10.25		
10.30																											10.30		
10.35																									10.35				
10.40	Kogel <i>uit ring (4a)</i>	Hoog <i>op de mat (6a)</i>	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>				Sprint <i>40 meter uit staande start</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				10.40						
10.45																											10.45		
10.50																											10.50		
10.55																											10.55		
11.00																									11.00				
11.05	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Pauze				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>				Pauze				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>				11.05				
11.10																									11.10				
11.15																									11.15				
11.20																									11.20				
11.25																									11.25				
11.30	Pauze				Kogel <i>uit de ring(4a)</i>		Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Horden <i>40 meter (3b)</i>				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>				Pauze				11.30				
11.35																									11.35				
11.40																									11.40				
11.45																									11.45				
11.50																									11.50				
11.55	Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Pauze				Horden <i>40 meter (3b)</i>				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>				11.55				
12.00																									12.00				
12.05																									12.05				
12.10																									12.10				
12.15																									12.15				
12.20	Vortex <i>op het gras (5)</i>				Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Sprint <i>40 meter uit staande start</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>40 meter (3b)</i>				12.20				
12.25																									12.25				
12.30																									12.30				
12.35																									12.35				
12.40																									12.40				
12.45	Meters maken (6 min.)																								12.45				
12.50	<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i>																								12.50				
12.55	Meters maken (4 min.)																								12.55				
13.00	<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i>																								13.00				
13.05																									13.05				
13.10	Gezamenlijke afsluiting																								13.10				
13.15																									13.15				

2x toeter einde ronde (bij hoogspringen mag beurt worden afgemaakt)
 1x toeter wisselpauze
 start onderdeel

Graag aan het einde van elke ronde scorebriefjes (laten) inleveren in de inleverbus op het centrale punt

Werkwijze inschrijven via [www. atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

Voor atleten

1. Ga naar www.atletiek.nu
2. Klik bovenin de groene balk op "Inschrijven".
3. Klik op " Athletic Champs regio 17 comp-wedstrijd 2 AVON Heerlen ".
4. Klik op "Atleet" (inschrijven als atleet)
5. Selecteer je vereniging en categorie en aan welke losse onderdelen of meerkamp je mee wilt doen.
6. Vul je persoonsgegevens in of login met een bestaand account.
7. Controleer je gegevens.
8. Je ontvangt nu een email met een activatie code, klik op de link in de email.
9. Volg de verdere instructies en rond je inschrijving af!
10. Inschrijving wijzigen of verwijderen? Je hebt per email een login wachtwoord ontvangen, log in op Atletiek.nu met je email adres en dat wachtwoord. In 'Mijn Profiel' kun je je inschrijving bewerken en verwijderen.