

Championnat open d'épreuves combinées de la Région de Bruxelles Capitale

Deuxième journée, Dimanche 30 Septembre 2018



	Ben H	Pup H	Min H	Cad D	Cad H	Sco D	Sco H	JSM D Heptathlon	JSM D Décathlon	JSM H	Masters H Pentathlon	
09h00							110m haies (0.91)					09h00
09h15										110m haies M35-45		09h15
09h30	Balle									110m haies Jun/Sen	Longueur	09h30
09h45					100m haies (0.91)							09h45
10h00	Longueur	Balle					Disque (1.5kg)			100m haies M50/M55		10h00
10h15					Hauteur(*) 125cm + 3					100m haies M60		10h15
10h30		Longueur									Javelot	10h30
10 h 45			80m haies (0.84)									10 h 45
11h00	60m						Perche(*) 220cm + 10			Disque		11h00
11 h 15		60m										11 h 15
11 h 30			Longueur									11 h 30
11 h 45							Javelot (600g)				200m	11 h 45
12h00	600m											12h00
12 h 15		1000m		Longueur								12 h 15
12 h 30					1000m							12 h 30
12h45			Hauteur 100cm + 5--->120 +3						100m haies (0.84)			12h45
13 h 00				Javelot (500g)						Perche 240cm + 10		13 h 00
13 h 15												13 h 15
13 h 30			Poids (3kg)			Longueur			Longueur		Disque	13 h 30
13 h 45							Javelot (700g)					13 h 45
14 h 00												14 h 00
14h15			1000m									14h15
14 h 30				800m						Poids (4kg)		14 h 30
14 h 45							Javelot (500g)				1500m	14 h 45
15 h 00												15 h 00
15 h 15							1500m					15 h 15
15 h 30						800m		Javelot		Hauteur(*) 120cm + 3		15 h 30
15 h 45												15 h 45
16 h 00												16 h 00
16 h 15										Javelot		16 h 15
16 h 30								800m				16 h 30
16 h 45												16 h 45
17 h 00										1500m		17 h 00
17 h 15												17 h 15
17 h 30										1500m		17 h 30
17 h 45												17 h 45
18h00							1500m					18h00

Préinscription obligatoire via le lien :

<http://www.rcas.be/epreuves-combinees-du-29-9-et-30-9/>

Clôture des préinscriptions le mercredi 27 septembre à 23h59 !

Confirmation et paiement 1 heure avant le début de la première épreuve.

(*) la 1ère barre à la hauteur et à la perche est posée à la hauteur la plus basse demandée par un(e) des athlètes participant au concours.

**BOUCHERIE • CHARCUTERIE • SANDWICHERIE
TRAITEUR • BEENHOUWERIJ
DELICATESSENWINKEL • BROODJESZAAK**

Chaussée de Helmet 175
Helmetsteeweg
1030 SCHAERBEEK - SCHAARBEEK
Tel : 02 241 49 73
Fax : 02 216 91 87

Haachtssteeweg 26
1831 DIEGEM
Tel: 02 720 81 50
Fax: 02 725 74 78

Ma-Vrij/Lun-Ven : 6h30 - 18h30 • Za/Sam : 7h - 16h

Delicatessen
CLOETENS
Delicatessen

1935

jogging plus
WE ARE RUNNING