



Royal Cercle Athlétique de Schaerbeek -Stade TERDELT - Place TERDELT n°1



samedi 30 septembre 2023

Catego	Heure début	Disciplines	Catego	Heure début	Disciplines
JSM D Heptathlon	10:30	80m haies(0.76) (W40/45) - marques mauves	6.JSM H	11:15	100m (JUN)
	10:40	80m haies(0.76) (master uniquement) W50/55 marque blanche		11:45	100m (SEN/MASTER)
	11:00	100m haies(0.84) (junior et senior et w35) - marques		11:50	Longueur Jun
	14:45	Hauteur		12:50	Longueur Sen/ Master
	18:25	Poids (*)		14:30	Poids (Jun)
	19:45	200m		15:25	Poids (Sen / Master)
				18:15	Hauteur Master
				19:00	Hauteur Jun-Sen
				20:30	400m Master
				20:50	400m Jun-Sen
			TC D	12:15	100m
				13:15	Disque (1kg)
				15:30	Perche
				18:30	Javelot (600g)
				20:15	400m



Renseignements

<http://www.rcas.be/>

Confirmation au plus tard 60 min avant votre première épreuve.