



# Royal Cercle Athlétique de Schaerbeek -Stade TERDELDT - Place TERDELDT n°1



dimanche 1 octobre 2023

Catego	Heure début	Disciplines	Catego	Heure début	Disciplines
JSM D Heptathlon	15:45	Longueur	6.JSM H	09:45	110m (0,91) M35-45 mq bleues
	17:40	Javelot		10:00	110m haies (0,99)
	19:30	800m		10:15	110m haies Sen
	20:15	Podium		10:30	100m haies M50/M55 (0,91 jaune)
Masters H Pentathlon	10:20	Longueur		11:35	Disque (Jun)
	11:35	Javelot		12:45	Disque (Sen/ Master)
	13:30	200m		15:30	Perche Master
	14:40	Disque		16:40	Perche Jun Sen
	17:00	1500m		18:40	Javelot Jun-Sen-
TC D	17:45	Podium		19:45	Javelot Jun-Sen
	11:30	100m haies		20:00	1500m Master
	13:45	Longueur		20:45	1500m Jun-Sen
	14:45	Poids (4kg)		21:00	Podium Deca Master
	18:00	Hauteur		21:30	Podium Jun /Sen
	20:15	1500m			
	21:00	Podium			



Renseignements



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



Confirmation au plus tard 60 min avant votre première épreuve.