



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



dimanche 20 octobre 2024

Categ	heure	Epreuve	Epreuve	heure début	Categ
1. Ben (F + M)	09:30	Balle	Disque (1 kg)	13:00	Jun F +Sen F + MAS F (W35 à W70)+ CAD M
	10:10	Poids (1kg)		16:05	Cad F + Sco F
2. Pup F	10:00	Balle	Disque (1,5 kg) + 1,75 kg (Jun M) + 2kg (F21)	14:50	SCO M + M50-55 + WPA TC M (F43) (tous à 1,5 kg) + JUN M (1,75 kg) + WPA TC F21 (2kg)
	11:00	Disque (0,6 kg)	Disque (2 kg et 1kg)	17:40	2kg: SEN M + M35/40/45 et 1kg: M60+
	11:50	Poids (2kg)	Javelot (500g et 700g)	13:55	SCO F+ W50 à W70+ M70/75 (500g) + SCO M (700g)
2. Pup M	09:30	Poids (2kg)	Javelot (500g)	15:00	Cad F
	10:20	Disque (0,6 kg)	Javelot (600g / 700g / 800g)	17:35	M50/55(700g) + 800g: SEN M +M35/M40/M45 + JUN M +WPA TC (F13 + F21 + F43)
	11:05	Balle		18:30	9. WPA TC M (F56-57) - 600g
3. Min F	12:00	Disque (0,75 kg)	Javelot (600g et 400g) mixte	15:50	600g: JUN F +SEN F+ W35/W40/W45 + M60/65 + CAD M + 400g :W75
	13:00	Javelot (400g)	Poids (3kg et 5kg) mixte	12:45	SCO F+ W50 à W70+ M80 + SCO M (5kg)
	14:00	Poids (2kg)	Poids (3kg et 6 kg) mixte	17:00	Cad F (3 kg) + M50-55 (6 kg) + JUN M (6kg)
3. Min M	09:30	Disque (0,75 kg)	Poids (4kg et 2kg) mixte	14:50	Jun F+ Sen F+ W35/40/45+ M70/75 +CAD M + W75 (2kg)
	11:00	Poids (3kg)	Poids (7,26kg et 5kg)	16:00	SEN M + M35/40/45 + M60/65 + F21
	12:00	Javelot (400g)	Poids F56-57 (6kg)	18:45	9. WPA TC M (F56-57)

ABSOLUTE RUN
JOGGING

traxks
RUN YOUR WAY
• RUNNING
• TRAIL
• OUTDOOR

Horaire modifié v13.10.2024

SCHAARBEEK
1030
SCHAARBEEK
Renseignements



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

espace kitchen



Confirmation au plus tard 45 min avant votre première épreuve.