



Organiseert op **zaterdag 20 maart 2010** vanaf 09:00 uur

De 35e "**Indoor Heerenveen**" (voor alle categorieën)

Met elektronische tijd

**Programma:**

Pupillen C	Tweekamp (40 meter + hoogspringen)
Pupillen B	Driekamp (40 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Pupillen A 1e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Pupillen A 2e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Junioren D 1e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Junioren D 2e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Junioren C 1e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Junioren C 2e jaars	Driekamp (60 meter + hoogspringen + kogelstoten)
Junioren A/B	Sprinttweekamp (50m. + 60m.), hoogspringen, kogelstoten
Senioren	Sprinttweekamp (50m. + 60m.), hoogspringen, kogelstoten
Masters	Sprinttweekamp (50m. + 60m.), hoogspringen, kogelstoten

**Plaats:**

**In 'Sportstad Heerenveen'**  
**Abe Lenstra Boulevard 23/Q - 8448 JA Heerenveen**  
(is gelegen direct naast het Abe Lenstra voetbalstadion)

**Inschrijving:**

Dient uiterlijk op **6 maart 2010** binnen te zijn (**géén na-inschrijving**)

**Inschrijfadres:**

Alleen per mail via uw vereniging naar [wocbaan@avheerenveen.nl](mailto:wocbaan@avheerenveen.nl)  
(met A-formulier). Het inschrijfgeld dient vóór de sluitingsdatum te zijn  
overgemaakt op giro-rekening **20.47.278** t.n.v. AV Heerenveen.

**Inschrijfgeld:**

Pupillen-C	€ 4,00	per tweekamp
Pupillen-A/B	€ 5,00	per driekamp
Junioren-C/D	€ 6,00	per driekamp
Junioren-A/B	€ 3,50	per onderdeel / sprinttweekamp € 5,00
Senioren	€ 3,50	per onderdeel / sprinttweekamp € 5,00
Masters	€ 3,50	per onderdeel / sprinttweekamp € 5,00

**Let op:** Spikes zijn NIET toegestaan (ook mag er geen magnesium worden gebruikt).

\* Bij alle sprintnummers zal **elektronische tijdwaarneming** worden gebruikt.

\* De gehele hal is beschikbaar voor de atletiekonderdelen.

\* Bij meer dan 15 deelnemers worden groepen gesplitst om lange wachttijden te voorkomen.