



---

AVON Heerlen Emma Stadion  
Passartweg 35c  
6413 NP Heerlen  
tel 045-5214731  
[info@avonheerlen.nl](mailto:info@avonheerlen.nl)

---

**Datum:** Zondag 25 juni 2017

**Wedstrijd:** Pupillen competitie regio 17

**Athletics Champs:** wedstrijd 2

Inschrijfgeld: € 4,00 per deelnemer.

Voor-inschrijvingen storten op:  
rekeningnummer NL98RABO0114116075 t.n.v. penningmeester AVON.  
Onder vermelding van "Pupillen competitie 25 juni 2017".

Na-inschrijving: is in principe niet mogelijk, daar het hier om een competitiewedstrijd gaat.

Inschrijvingen: [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)  
Athletics Champs regio 17 competitie wedstrijd 2 AVON Heerlen  
25 juni 2017

Vragen: e-mail: [info@avonheerlen.nl](mailto:info@avonheerlen.nl)

**Chronoloog cyclus  
Athletics Champs 2017  
Wedstrijd 2  
zondag 25 juni AVON Heerlen**



adres: Emma-stadion Passartweg 35C Heerlen

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd				
	Poule A				Poule B				Poule C				Poule D				Poule E				Poule F								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
9.30	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	9.30
9.35	<b>Vergadering teambegeleiders</b>																								9.35				
9.40	<i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																								9.40				
9.45	<b>Warming-up teams</b>																								9.45				
9.50	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.50				
9.55	<b>Estafette</b>																								9.55				
10.00	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.00				
10.05	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.05				
10.10	<b>Estafette</b>																								10.10				
10.15	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.15				
10.20	<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				10.20				
10.25	<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				10.25				
10.30	<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				10.30				
10.35	<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				10.35				
10.40	<b>Ver</b> <i>in de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				10.40				
10.45	<b>Ver</b> <i>in de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				10.45				
10.45	<b>Ver</b> <i>in de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				10.45				
10.50	<b>Ver</b> <i>in de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				10.50				
10.55	<b>Ver</b> <i>in de zandbak (7a)</i>				<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				10.55				
11.00	<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Pauze</b>				11.00				
11.05	<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Pauze</b>				11.05				
11.10	<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Pauze</b>				11.10				
11.15	<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Pauze</b>				11.15				
11.20	<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Ver</b> <i>In de zandbak (7a)</i>				<b>Horden</b> <i>pendelestafette (12)</i>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Pauze</b>				11.20				
11.25	<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Pauze</b>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.25				
11.30	<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Pauze</b>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.30				
11.35	<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Pauze</b>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.35				
11.40	<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Pauze</b>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.40				
11.45	<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Pauze</b>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.45				
11.50	<b>Pauze</b>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		11.50				
11.55	<b>Pauze</b>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		11.55				
12.00	<b>Pauze</b>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		12.00				
12.05	<b>Pauze</b>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		12.05				
12.10	<b>Pauze</b>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Slingeren</b> <i>op het gras (10a)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Pauze</b>				<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		12.10				
12.15	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.15				
12.20	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.20				
12.25	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.25				
12.30	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.30				
12.35	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.35				
12.40	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.40				
12.45	<b>Sprint</b> <i>60 meter uit blok (2a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Horden</b> <i>60 meter (3a)</i>				<b>Vortex</b> <i>op het gras (5)</i>				<b>Verspringen</b> <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				<b>Stoten</b> <i>medicien bal (4b)</i>		<b>Hoog</b> <i>op de mat (6b)</i>		12.45				
12.50	<b>Meters maken (6 min.)</b>												<b>Meters maken (4 min.)</b>												12.50				
12.55	<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijd dag 4 stadioncross (13)</i>												<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijd dag 4 stadioncross (13)</i>												12.55				
13.00	<b>Meters maken (6 min.)</b>												<b>Meters maken (4 min.)</b>												13.00				
13.05	<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijd dag 4 stadioncross (13)</i>												<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijd dag 4 stadioncross (13)</i>												13.05				
13.10	<b>Gezamenlijke afsluiting</b>																								13.10				

2x toeter      einde ronde (bij hoogspringen mag beurt worden afgemaakt)  
Wisselpauze

1x toeter      start onderdeel

*Graag aan het einde van elke ronde scorebriefjes (laten) inleveren in de inleverbus op het centrale punt.*

## Werkwijze inschrijven via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

### Voor verenigingen

1. Ga naar [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)
2. Als u al een account heeft op [atletiek.nu](http://www.atletiek.nu) sla deze stap over.  
Anders: Klik bovenin op "Log in", klik vervolgens links op "registreer", vul het formulier in om een persoonlijk account aan te maken, volg de verdere instructies.
3. Log in met uw (zojuist aangemaakte) account.
4. Klik bovenin de groene balk op "Inschrijven".
5. Klik op "Athletic Champs regio 17 comp-wedstrijd 2 AVON Heerlen".
6. Klik op "Vereniging" (inschrijven als vereniging)
7. Klik op "Maak nieuwe deelnemer aan".
8. Vul alle gegevens in van de deelnemer die u wilt inschrijven. En klik op "Voltooi".
9. Herhaal stap 8 net zolang totdat u alle deelnemers heeft ingeschreven.
10. Bent u klaar met inschrijven ga dan terug naar "Terug naar inschrijfoverzicht" en controleer of al uw deelnemers juist zijn ingeschreven.
11. Ziet u dat u een fout heeft gemaakt, beweeg met uw muis over de naam van de deelnemer. Er verschijnt nu een geel potloodje, klik daarop om de deelnemer te bewerken of te verwijderen.
12. Iedereen correct ingeschreven? Controleer nog even of u incassogegevens moet opgeven of via een andere weg moet betalen. U heeft nu al uw deelnemers ingeschreven!

### Voor atleten

1. Ga naar [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)
2. Klik bovenin de groene balk op "Inschrijven".
3. Klik op "Athletic Champs regio 17 comp-wedstrijd 2 AVON Heerlen".
4. Klik op "Atleet" (inschrijven als atleet)
5. Selecteer je vereniging en categorie en aan welke losse onderdelen of meerkamp je mee wilt doen.
6. Vul je persoonsgegevens in of login met een bestaand account.
7. Controleer je gegevens.
8. Je ontvangt nu een email met een activatie code, klik op de link in de email.
9. Volg de verdere instructies en rond je inschrijving af!
10. Inschrijving wijzigen of verwijderen? Je hebt per email een login wachtwoord ontvangen, log in op [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu) met je email adres en dat wachtwoord. In 'Mijn Profiel' kun je je inschrijving bewerken en verwijderen.