



AVON Heerlen Emma Stadion
Passartweg 35c
6413 NP Heerlen
tel 045-5214731
info@avonheerlen.nl

Datum: Zondag 15 april 2018

Wedstrijd: Pupillen competitie regio 17

Athletics Champs: wedstrijd 1

Inschrijfgeld: € 4,00 per deelnemer.

Voor-inschrijvingen starten op:
rekeningnummer NL98RABO0114116075 t.n.v. penningmeester AVON.
Onder vermelding van "Pupillen competitie 15 april 2018".

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

Inschrijvingen: www.atletiek.nu
Athletics Champs 12 april 2018 AVON Heerlen

Vragen: e-mail: info@avonheerlen.nl

Chronoloog cyclus Athletics Champs 2018 Wedstrijd 1 zondag 15 april AVON Heerlen



adres: Emma-stadion Passartweg 35C Heerlen

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini															
	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				
	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
09.30	Vergadering teambegeleiders <i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																											
09.35																												
09.40																												
09.45																												
09.50	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																											
09.55																												
10.00	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																											
10.05																												
10.10	Hoog <i>op de mat (6a)</i>																											
10.15																												
10.20																												
10.25	Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>				Sprint <i>40 meter uit staande start</i>									
10.30																												
10.35	Kogel <i>uit ring (4a)</i>																											
10.40																												
10.45																												
10.50																												
10.55	Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>				Sprint <i>40 meter uit staande start</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>									
11:00																												
11.05	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Pauze				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>				Pauze				Hurkhoog <i>in de zandbak (8)</i>							
11.10																												
11.15	Pauze		Kogel <i>uit de ring(4a)</i>		Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Horden <i>40 meter (3b)</i>				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>				Pauze									
11.20																												
11.25																												
11.30																												
11.35	Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Pauze				Horden <i>40 meter (3b)</i>				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>							
11.40																												
11.45																												
11.50	Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Pauze				Horden <i>40 meter (3b)</i>				Slingeren <i>op het gras (10b)</i>							
11.55																												
12.00																												
12.05																												
12.10	Vortex <i>op het gras (5)</i>		Polstok <i>in de zandbak (11)</i>				Kogel <i>uit ring (4a)</i>		Hoog <i>op de mat (6a)</i>		Sprint <i>40 meter uit staande start</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>40 meter (3b)</i>									
12.15																												
12.20																												
12.25																												
12.30	Meters maken (6 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i>																											
12.35																												
12.40	Meters maken (4 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i>																											
12.45																												
12.50	Gezamenlijke afsluiting																											
12.55																												
13.00																												
13.05																												
13.10																												
13.15																												

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

Voor verenigingen

1. Ga naar www.atletiek.nu
2. Als u al een account heeft op 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 "CD-junioren en pupillen-wedstrijd 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
2. Klik bovenin de groene balk op "Inschrijven".
3. Klik op "CD-junioren en pupillen-wedstrijd 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 met je email adres en dat wachtwoord. In 'Mijn Profiel' kun je je inschrijving bewerken en verwijderen.