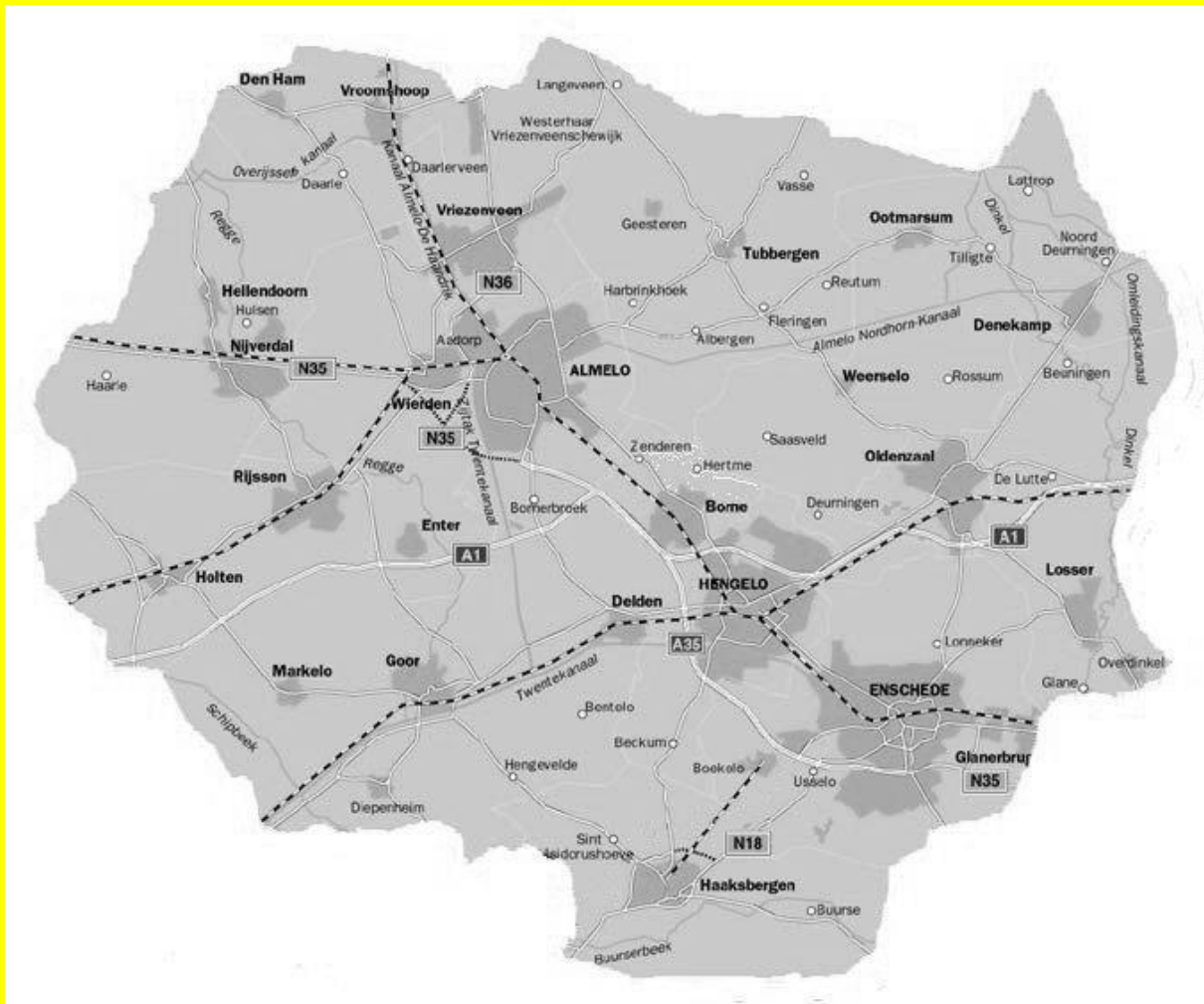


TWENTIS




Wedstrijdboekje

Baanwedstrijden van
10 maart 2024 t/m 17 oktober 2024
Regio Twente



Uitgegeven door:

Gezamenlijke Twentse Atletiekverenigingen

		
AV Goor '75	AC TION	ASV Eibergen
		
ASV Athletics	DAV Kronos	AV Haaksbergen
		
AV Holten	LAAC Twente	A.A.V. SISU
		
MPM Hengelo	AV Rijssen	ACO van Elderen



AV Iphitos



AV Twenterand



AV Spurt '88



Loopgroep De Lutte



Inhoudsopgave	blz
Voorblad	1
Logo's verenigingen / organisaties	2
Inhoudsopgave	4
Overzicht baanwedstrijden	5
Inleiding	6
Baanwedstrijden	7
Ligging accommodaties	29
Reglement medaillewedstrijden	30
A en B accommodaties	32
Mijn prestaties	32
Limieten medaillewedstrijden pupillen: U8, U9, U10 en U12	33
Limieten medaillewedstrijden junioren: U14, U16, U18 en U20	34
Data wegwedstrijden / cross circuits	35

Voor het regioboekje 2025 kunt u t.z.t. de gegevens mailen aan ws-pup@action48.nl
Graag voor 15 februari 2025 zodat het regioboekje begin maart beschikbaar kan
komen. Hennie Klootwijk

Baanwedstrijden

Datum	Vereniging	Soort Wedstrijd	blz
10 mrt	MPM	Wavelight	7
23 mrt	AAV SISU	Openingswedstrijd	8
28 mrt	ACO van Elderen	Fysio de Carrousel baaninstuif	9
30 mrt	AC TION	Meerkamp	10
12 apr	MPM	Werp driekamp	11
12 apr	AC TION	HSS / Kogelslingeren	12
13 apr	AVH	Blokmeerkamp	13
20 apr	AC TION	1 ^e medaillewedstrijd	14
3 mei	AC TION	Kogelslingeravond/polshoog	15
11 mei	AV Athletics	2 ^e Medaillewedstrijd	16
15 mei	DAV Kronos	Johan Knaap Games	17
7 juni	AV Rijssen	Baaninstuif	18
13 juni	ACO van Elderen	Fysio de Carrousel baaninstuif	19
14 juni	AVH	Werp driekamp	20
15 juni	ASV Eibergen	Baanwedstrijd pupillen/junioren	21
20 juni	MPM/LAAC	Avondwedstrijd	22
29 juni	AV Rijssen	Athletics Champs	23
11 juli	AAV SISU	Avondwedstrijd	24
5 sept	ACO van Elderen	Fysio de Carrousel baaninstuif	25
14 sept	AVH	3e Medaillewedstrijd	26
26 sept	LAAC	Baaninstuif	27
27 sept	AVH	Werp driekamp	28
28 sept	MPM	4e medaillewedstrijd	29
17 okt	ACO van Elderen	Fysio de Carrousel baaninstuif	30

Leidend voor alle gegevens is de informatie vermeld op www.atletiek.nu en anders op de site van de organiserende vereniging.

Versie 2024-01

Inleiding

Voor u ligt het wedstrijdboekje voor de Regio Twente uitgegeven door de gezamenlijke atletiekverenigingen. In dit boekje vindt u in chronologische volgorde de **baanwedstrijden** die in de periode **maart 2024 t/m oktober 2024** zullen worden georganiseerd.

In tegenstelling tot voorgaande jaren zijn een beperkt aantal gegevens opgenomen in het wedstrijdboekje. Voor meer informatie worden jullie doorverwezen naar www.atletiek.nu en de site van de organiserende vereniging.

Reglement **medaillewedstrijden** zie <http://medaillewedstrijd.feniks-ict.nl/>

Richtlijnen met betrekking tot inschrijven:

- **Leidend zijn de gegevens zoals vermeld op www.atletiek.nu en anders op de site van de organiserende vereniging.**
- *Wedstrijdlicentie:* Alleen atleten met een zgn. wedstrijdlicentie kunnen deelnemen aan de verschillende baanwedstrijden.
- *Inschrijven:* vindt plaats via www.atletiek.nu door veelal het eigen wedstrijdsecretariaat..
- *Inschrijfgeld:* Het inschrijfgeld dient gelijk bij de inschrijving te worden voldaan op het vermelde IBAN rekeningnummer of via atletiek.nu.

Leeftijdsindeling voor 2024.

U8 minipupillen	2017 en later
U9 pupillen C	2016
U10 pupillen B	2015
U12 pupillen A	2014/2013
U14 junioren D	2012/2011
U16 junioren C	2010/2009
U18 junioren B	2008/2007
U20 junioren A	2006/2005
senioren	1990 t/m 2004
Masters	1989 en eerder

LET OP:

per 1 november 2024 wijzigt de leeftijdsindeling voor alle categorieën en dient bij elk jaartal één jaar opgeteld te worden.

Voor Masters geldt dat hun categorie wijzigt op hun verjaardag.



Wavelight

Datum	Zondag 10 maart 2024
Organiserende vereniging	Marathon Pim Mulier
Soort wedstrijd	Individueel
Wedstrijdterrein	Fanny Blankers Koen stadion, Kuipersdijk 46, Hengelo
Aanvang wedstrijd	13:00 uur
Inschrijfadres/emailadres	Inschrijving op de dag zelf
Inschrijfgeld	Gratis deelname
Sluitingsdatum inschrijving	10 maart 2024 een half uur voor aanvang van wedstrijd! Er wordt gelopen in 5 series 13:00 u. 31 t/m 34 minuten 13:45 u. 27 t/m 30 minuten 14:25 u. 23 t/m 26 minuten 15:00 u. 19 t/m 22 minuten 15:30 u. 15 t/m 18 minuten
Info	www.mpmhengelo.nl

**Alle categorieën**

Datum	Zaterdag 23 maart 2024
Organiserende vereniging	A.A.V. SISU
Soort wedstrijd	Openingswedstrijd
Wedstrijdterrein	Kolthofsingel 44 te Almelo
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Voorinschrijving	<p>Via het wedstrijdsecretariaat van uw eigen vereniging zij verzorgen de aanmelding via www.atletiek.nu Sluitingsdatum 11 maart</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 4,50 meerkamp U12 / U10 / U9 / U8 • € 1,25 lang looponderdeel U12 / U10 / U9 / U8 • € 4,00 overige categorieën per onderdeel
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • Loopnummers met ET • ca. 10 minuten voor aanvang van het onderdeel melden bij de jury • 600, 800 en 1000m series op tijd
Na-inschrijving	Niet mogelijk!

Programma's

MAS en SEN	100m / 800m / kogel / hoog	
U18 en U20	100m / 800m / kogel / hoog	
U16 M	100m / 800m / ver / speer	
U14 M en U16 V	80m / 1000m / ver / speer	
U14 V	60m / 1000m / ver / speer	
U12	Meerkamp: 60 m / hoog / kogel	1000m
U10	Meerkamp: 40m / ver / bal	1000m
U9 en U8	Meerkamp: 40m / ver / bal	600m

Chronoloog en uitslagen t.z.t. op www.atletiek.nu



BAANINSTUIF

Datum	Donderdag 28 maart 2024
Organiserende vereniging	ACOVanElderen
Soort wedstrijd	Fysio "de Carrousel" baaninstuif
Wedstrijdterrein	Sportpark "Westbroek" Sportlaan 1 7732 AB Ommen
Aanvang wedstrijd	19:30 u. 400m 20:00 u. 800m 20:15 u. 3000m
Voor-inschrijving	Alleen voorinschrijving via: www.Atletiek.nu Sluiting 25 mrt 23:59u. Inschrijfgeld € 4,00 per onderdeel
Meer info	www.acovanelderen.nl en www.Atletiek.nu
Na-inschrijving	Niet mogelijk.

Programma

U8 t/m MAS	19:30 u. 400m 20:00 u. 800m 20:15 u. 3000m
------------	--



Meerkamp

Datum	Zaterdag 30 maart 2024
Website	www.action48.nl
Wedstrijdterrein	Atletiekbaan De Wesselerhoek Geessinkweg 220 Enschede
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Voor-inschrijving	Het inschrijfgeld bedraagt: <ul style="list-style-type: none">• U8 t/m U16 € 6,00 Inschrijving door het wedstrijdsecretariaat is alleen mogelijk via www.atletiek.nu
Sluitingsdatum inschrijving	24 maart 2024
Na-inschrijving	Niet mogelijk.
Opmerkingen	Tijdens deze wedstrijd wordt gebruik gemaakt van Elektronische Tijdwaarneming.

Programma's

Cat	Onderdelen
U8 t/m U10	Meerkamp: 40m / 600m / bal / hoog / ver
U12	Meerkamp: 60m / 600m / kogel / hoog / ver
U14 V	Meerkamp: 60m / 60mh / hoog / ver
U14 M en U16 V	Meerkamp: 80m / 80mh / hoog / ver
U16 M	Meerkamp: 100m / 100mh / hoog / ver
U14 en U16	Werpmeerkamp: discus / kogel / speer / kogelslingeren

Chronoloog en uitslagen www.Atletiek.nu



Werp driekamp

Datum	Vrijdag 12 april 2024
Organiserende vereniging	Marathon Pim Mulier
Soort wedstrijd	Individueel
Wedstrijdterrein	Fanny Blankers Koen stadion, Kuipersdijk 46, Hengelo
Aanvang wedstrijd	18:30 uur
Inschrijfadres/emailadres	Inschrijving via www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	<p>Voor inschrijving alle categorieën :</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 15,00 voor de werpdriekamp <p>Na-inschrijving alle categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 16,00 voor de werpdriekamp <p>Betaling: NL80 INGB 0004 2953 89 ten name van Hengelose Atletiek Vereniging Marathon Pim Mulier</p>
Sluitingsdatum inschrijving	05 april 2024 om 23:55
Na-inschrijving	Vrijdag 12 april tot 17:30

Programma

Cat	Onderdelen
U14 t/m Mas	Kogelstoten Speerwerpen Kogelslingeren

Chronoloog t.z.t op www.mpmhengelo.nl en uitslagen t.z.t. op www.atletiek.nu



Kogelslingeren / HSS

Datum	Vrijdag 12 april 2024
Website	www.action48.nl
Wedstrijdterrein	Atletiekbaan De Wesselerhoek Geessinkweg 220 Enschede
Aanvang wedstrijd	18:00 u.
Voor-inschrijving	Het inschrijfgeld bedraagt: <ul style="list-style-type: none">• € 6,00 per onderdeel Inschrijving door het wedstrijdsecretariaat is alleen mogelijk via www.atletiek.nu
Sluitingsdatum inschrijving	8 april 2024
Na-inschrijving	Beperkt mogelijk
Opmerkingen	Vol is vol

Programma's

Cat	Onderdelen
U16 M t/m Mas M	Kogelslingeren
U16 V t/m Mas V	HSS
U14 V en U14 M	Kogelslingeren

Chronoloog en uitslagen www.Atletiek.nu



Blokmeerkamp

Datum	Zaterdag 13 april 2024
Organiserende vereniging	AV Haaksbergen
Website	www.av-haaksbergen.nl
Soort wedstrijd	AVH - Blokmeerkamp
Wedstrijdterrein	Scholtenhagenweg 39, 7481 VNin Haaksbergen
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Voorinschrijving	<p>Via het wedstrijdsecretariaat van uw eigen vereniging zij verzorgen de aanmelding via www.atletiek.nu Sluitingsdatum ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 5,00 meerkamp (4 onderdelen) U12 / U10 / U9 / U8 • € 5,00 meerkamp (5 onderdelen) U20 / U18 / U16 / U14 <p>Betaling: Bankrekeningnummer AVH: NL94 RABO 0324 2110 66</p>
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • U12 / U10 / U9 / U8: 10:00 u t/m 12:30 u • U20 / U18 / U16 / U14: 12:00 u t/m 16:30 u • Elektrische tijdwaarneming
Na-inschrijving	NIET mogelijk

Programma's

U20 V	5-kamp: 100m / 100mH / ver / kogel / 800m
U20 J	5-kamp: 100m / 110mH / ver / speer / 1500m
U18 V	5-kamp: 100m / 100mH / ver / kogel / 800m
U18 M	5-kamp: 100m / 110mH / ver / speer / 1500m
U16 V	5-kamp: 80m / 80mH / ver / kogel / 600m
U16 M	5-kamp: 100m / 100mH / ver / speer / 800m
U14 V	5-kamp: 60m / 60mH / ver / kogel / 600m
U14 M	5-kamp: 80m / 80mH / ver / speer / 600m
U12 V / U12 M	4-kamp: 60m / ver / kogel / 1000m
U10 V / U10 M	4-kamp: 40m / ver / bal / 1000m
U9 V / U8 V / U9 M / U8 M	4-kamp: 40m / ver / bal / 600m



1ste Medaille wedstrijd

Datum	Zaterdag 20 april 2024
Organiserende vereniging	AC TION
Website	www.action48.nl
Soort wedstrijd	Medaille wedstrijd A programma
Wedstrijdterrein	Atletiekbaan De Wesselerhoek Geessinkweg 220 Enschede
Aanvang wedstrijd	10:00 uur
Inschrijven via	www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	€ 6,00
Betaling via	www.atletiek.nu
Sluitingsdatum inschrijving	6 april 2024
Na-inschrijving	Niet mogelijk
Opmerkingen	Tijdens deze wedstrijd wordt gebruik gemaakt van Elektronische Tijdwaarneming. Er worden 4 medaillewedstrijden georganiseerd, waarvoor er 2 programma's zijn. Het A-Programma wordt op "A" accommodaties uitgevoerd en het B-programma op de "B" accommodaties. Er wordt 2 x het A-programma en 2 x het B-programma uitgevoerd

Programma "A"-Medaillewedstrijd	
Cat	Onderdelen
U20 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U18 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U16 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U14 M	80m, Speer, Hoog
U12 M	60m, Bal, Hoog
U10 M	1000m, Bal, Ver
U9 M / U8 M	600m, Bal, Ver
U20 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U18 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U16 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U14 V	600m, Speer, Ver
U12 V	1000m, Kogel, Ver
U10 V	40m, Kogel, Hoog
U9 V / U8 V	40m, Bal, Hoog

Chronoloog en uitslagen op www.atletiek.nu



Kogelslingeren / Polshoog

Datum	Vrijdag 3 mei 2024
Website	www.action48.nl
Wedstrijdterrein	Atletiekbaan De Wesselerhoek Geessinkweg 220 Enschede
Aanvang wedstrijd	18:00 u.
Voor-inschrijving	Het inschrijfgeld bedraagt: <ul style="list-style-type: none">• € 6,00 per onderdeel Inschrijving door het wedstrijdsecretariaat is alleen mogelijk via www.atletiek.nu
Sluitingsdatum inschrijving	29 april 2024
Na-inschrijving	Beperkt mogelijk
Opmerkingen	Vol is vol

Programma's

Cat	Onderdelen
U16 M t/m Mas M	Kogelslingeren
U16 V t/m Mas V	Polshoog
U14 V en U14 M	Kogelslingeren

Chronoloog en uitslagen www.Atletiek.nu

Datum	Zaterdag 11 mei 2024
Website	www.atletics.nl
Wedstrijdterrein	Atletiekbaan Van Heerdtweg 5 7443 TA NIJVERDAL
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Voor-inschrijving	Het inschrijfgeld bedraagt: <ul style="list-style-type: none"> • Alle categorieën € 6,00 <p>Inschrijving door het wedstrijdsecretariaat is alleen mogelijk via www.atletiek.nu</p>
Sluitingsdatum inschrijving	n.t.b. zie atletiek.nu
Na-inschrijving	Niet mogelijk.
Opmerkingen	Tijdens deze wedstrijd wordt gebruik gemaakt van Elektronische Tijdwaarneming. Er worden 4 medaillewedstrijden georganiseerd, waarvoor er 2 programma's zijn. Het A-Programma wordt op "A" accommodaties uitgevoerd en het B-programma op de "B" accommodaties. Er wordt 2 x het A-programma en 2 x het B-programma uitgevoerd

Programma's

"B"-Medaillewedstrijd	
Cat	Onderdelen
U20 M	100m, Speer, Hoog
U18 M	100m, Speer, Hoog
U16 M	100m, Speer, Hoog
U14 M	1000m, Kogel, Ver
U12 M	1000m, Kogel, Ver
U10 M	40m, Kogel, Hoog
U9 M / U8 M	40m, Bal, Hoog
U20 V	600m, Speer, Ver
U18 V	600m, Speer, Ver
U16 V	600m, Speer, Ver
U14 V	60m, Kogel, Hoog
U12 V	60m, Bal, Hoog
U10 V	1000m, Bal, Ver
U9 V / U8 V	600m, Bal, Ver

Chronoloog en uitslagen www.Atletiek.nu

		Johan Knaap Games
Datum	Woensdag 15 mei 2024	
Organiserende vereniging	D.A.V. Kronos, Enschede	
Website	https://jkg.kronos.nl/	
Soort wedstrijd	Senioren wedstrijd	
Wedstrijdterrein	FBK Stadion	
Aanvang wedstrijd	18:00 u.	
Inschrijven via	https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/40295/	
Inschrijfgeld	€ 6,- 25% korting voor extra onderdelen	
Betaling via	www.atletiek.nu	
Sluitingsdatum inschrijving	Woensdag 15 mei 2023	
Na-inschrijving	Alleen voor estafette mogelijk	
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • ET (met windmeting) en EDM. • Inschrijven kan vanaf U18 • Er zijn geen prijzen voor geleverde prestaties. 	

Programma

U16 / U18 / U20 / SEN / MAS	100m, 800m, 5000m, 400mh, 3000m SC, kogel, speer, hoog, polshoog, ver, 4x400m estafette
-----------------------------	---

Chronoloog en uitslagen op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/40295/>



Baaninstuif AV Rijssen

Voor junioren A/B/C en D,
Senioren en Masters

Datum	Vrijdag 7 juni 2024
Organiserende vereniging	AV Rijssen
Soort wedstrijd	Instuifwedstrijd voor junioren A/B/C/D, Senioren en Masters
Wedstrijdterrein	Sportpark de Koerbelt Arend Baanstraat 107 Rijssen 0548 547691
Aanvang wedstrijd	18.00 uur
Inschrijfadres/emailadres	www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	Bij voorinschrijving: 1 ^e en 2 ^e onderdeel € 4,00 3 ^e en 4 ^e onderdeel € 3,00.
Sluitingsdatum inschrijving	4 juni 2024
Na-inschrijving	Niet mogelijk
Opmerking	<ul style="list-style-type: none">• ET (met windmeting) en EDM.• Ophaal service bij gebruik NS.• Er zijn geen prijzen voor geleverde prestaties.• Op de 3000m wordt wel gestreden om de "Jan Voortman bokaal". Info: baanwedstrijdsecretariaat@avrijssen.nl

Programma's

U14 V	60m, 80m, 100m, 200m, 800m, 3000m, verspringen, hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen
U14 M U16 V	80m, 100m, 200m, 800m, 3000m, verspringen, hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen
U16 M / U18 / U20 SEN / MAS	100m, 200m, 800m, 3000m, verspringen, hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen

Chronoloog en uitslagen t.z.t. op

www.avrijssen.nl/ – Baanwedstrijden – baaninstuif AV Rijssen

www.atletiek.nu



Baanwedstrijden
AV Rijssen



BAANINSTUIF

Datum	Donderdag 13 juni 2024
Organiserende vereniging	ACOVanElderen
Soort wedstrijd	Fysio "de Carrousel" baaninstuif
Wedstrijdterrein	Sportpark "Westbroek", Ommen
Aanvang wedstrijd	19:00 u. 100m (meerkamp) 19:30 u. 1500m 19:45 u. 5000m 20:15 u. 200m (meerkamp)
Voor-inschrijving	Alleen voorinschrijving via: www.Aletiek.nu Sluiting 10 juni 23:59u. <ul style="list-style-type: none">• Inschrijfgeld € 4,00 per onderdeel
Meer info	www.acovanelderen.nl en www.Aletiek.nu
Na-inschrijving	Niet mogelijk

Programma

U8 t/m Mas	19:00 u. 100m (meerkamp) 19:30 u. 1500m 19:45 u. 5000m 20:15 u. 200m (meerkamp)
------------	--



Werpdriekamp

Datum	Vrijdag 14 juni 2024
Organiserende vereniging	AVH Haaksbergen
Soort wedstrijd	Individueel
Wedstrijdterrein	Scholtenhagenweg Haaksbergen
Aanvang wedstrijd	18:30 uur
Inschrijfadres/emailadres	Inschrijving via www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	Voor inschrijving alle categorieën : <ul style="list-style-type: none">• € 15,00 voor de werpdriekamp Na-inschrijving alle categorieën: <ul style="list-style-type: none">• € 16,00 voor de werpdriekamp Betaling: Bankrekeningnummer AVH: NL94 RABO 0324 2110 66
Sluitingsdatum inschrijving	07 juni 2024 23:55 u.
Na-inschrijving	14 juni 2024 tot 17:30

Programma

Cat	Onderdelen
U14 / SEN	Discuswerpen Speerwerpen
MAS	Discuswerpen Speerwerpen Gewichtwerpen



Baanwedstrijd pupillen en junioren

Datum	Zaterdag 15 juni 2024
Organiserende vereniging	ASV Eibergen
Website	www.asveibergen.nl
Soort wedstrijd	Baanwedstrijd Pupillen: U8, U9, U10, U12 en Junioren: <u>U14, U16, U18, U20</u>
Wedstrijdterrein	Sportpark de Bijenkamp, Rietmolenseweg 6 A, 7151 MD Eibergen
Aanvang wedstrijd	10:00 uur
Inschrijven via	www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	€ 5,00 Junioren € 4,00 Pupillen Deelname voor leden ASV is gratis
Betaling via	www.atletiek.nu
Sluitingsdatum inschrijving	Zaterdag 8 juni 2024
Na-inschrijving	Is mogelijk, extra kosten: € 1,00
Opmerkingen	ET aanwezig

Programma

Meisjes U8 / U9 / U10 (pupillen B,C,D)	40m, 600m, bal, verspringen
Jongens U8 / U9 / U10 (pupillen B,C,D)	40m, 600m, bal, verspringen
Meisjes U12 (pupillen A)	60m, 600m, kogelstoten, verspringen
Jongens U12 (pupillen A)	60m, 600m, kogelstoten, verspringen
Vrouwen U14	60m, 1000m, discus, verspringen
Heren U14	80m, 1000m, discus, verspringen
Vrouwen U16	80m, 1000m, discus, verspringen
Vrouwen U18, U20	100m, 1000m, discus, verspringen
Heren U16, U18, U20	100m, 1000m, discus, verspringen

Chronoloog en uitslagen op atletiek.nu



Avondwedstrijd

Datum	Donderdag 20 juni 2024
Organiserende vereniging	Marathon Pim Mulier / LAAC
Soort wedstrijd	Instuifwedstrijd
Wedstrijdterrein	Fanny Blankers Koen Stadion, Kuipersdijk 46, Hengelo
Aanvang wedstrijd	18:30
Inschrijfadres/emailadres	Inschrijving door het wedstrijdsecretariaat of de atleet is alleen mogelijk via www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	<ul style="list-style-type: none"> • Voor-inschrijving: € 3,00 per onderdeel met een maximum van € 6,00 • na-inschrijving: € 4,00 per onderdeel met een maximum van € 8,00 • IBAN-nr NL80 INGB 0004 2953 89) ten name van Hengelose Atletiek Vereniging Marathon Pim Mulier, Caro van Eyckstraat 29, 7558 NJ Hengelo
Sluitingsdatum inschrijving	Vrijdag 16 juni
Na-inschrijving	Tot 30 minuten voor aanvang van het betreffende onderdeel. De 5000m 30 min voor de eerste serie

Voorlopig Programma (voor het definitieve programma zie www.mpmhengelo.nl)

Mannen: U14 / U16 / U18 / U20 / SEN / MAS	100m / 1000m / 400m / 400m horden / 2000m Steeple / 5000m / Olympische estafette
Mannen: U14 / U16 / U18 / U20 / SEN / MAS	Discuswerpen / hink-stap-sprong / hoogspringen / kogelstoten / polshoog / verspringen
Vrouwen: U14 / U16 / U18 / U20 / SEN / MAS	100m / 1000m / 400m / 400m horden / 2000m Steeple / 5000m / Olympische estafette
Vrouwen: U14 / U16 / U18 / U20 / SEN / MAS	Discuswerpen / hink-stap-sprong / hoogspringen / kogelstoten / polshoog / verspringen

Chronoloog t.z.t op www.mpmhengelo.nl en uitslagen t.z.t. op www.atletiek.nu

NB de indeling van de 5000m is op basis van de opgeven PR en indien er geen PR is opgegeven start men in de langzame groep.



Athletics Champs AV Rijssen

voor pupillen A en B,C (incl. C mini)

Datum	Zaterdag 29 juni 2024
Organiserende vereniging	AV Rijssen
Soort wedstrijd	Athletics Champs (format: kennismakingswedstrijd)
Wedstrijdterrein	Sportpark de Koerbelt Arend Baanstraat 107 Rijssen 0548 547691
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Inschrijven	Via www.atletiek.nu , € 4,- pp
Sluitingsdatum inschrijving	27 juni 2024
Na-inschrijving	Niet mogelijk, alleen mutaties binnen het team.
Opmerking	AV Rijssen organiseert deze wedstrijd voor maximaal 12 teams in de categorieën mini/C/B en 12 teams in de categorie A pupillen. De teams bestaan minimaal uit 6 en maximaal uit 11 pupillen. Jongens en meisjes kunnen gemixt in een team deelnemen. Indien teams kleiner dan 6 zijn, worden teams samengevoegd uit mogelijk meerdere verenigingen. Per categorie kunnen meerdere teams worden ingeschreven vanuit een vereniging. Elk team neemt 2 begeleiders (ouders / trainers) mee.

Programma's

U12 (pupillen A)	Teamestafette, 60m horden, vortex, kogelstoten, hoogspringen, verspringen en 6 min metersmaken.
U10 / U9 / U8 Pupillen B, C, Mini	Teamestafette, 40m sprint, vortex, fietsband slingeren, hurkhoog springen, verspringen en 4 min metersmaken.

Chronoloog en uitslagen op atletiek.nu
En op [AV Rijssen.nl](http://AVRijssen.nl) - Athletics Champs





Avondwedstrijd

Datum	Donderdag 11 juli 2024
Organiserende vereniging	A.A.V. SISU
Soort wedstrijd	Openingswedstrijd
Wedstrijdterrein	Kolthofsingel 44 te Almelo
Aanvang wedstrijd	18:30 uur
Voorinschrijving	Via het wedstrijdsecretariaat van uw eigen vereniging zij verzorgen de aanmelding via www.atletiek.nu Sluitingsdatum 2 juli 2024
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • € 3,25 per onderdeel • Loopnummers met ET • ca. 10 minuten voor aanvang van het onderdeel melden bij de jury
Na-inschrijving	Niet mogelijk!

Programma's

U18 / U20 / SEN / MAS	100m / 200m / 800m / 3000m / ver / speer
U16 M	100m / 800m / ver / speer
U14 M	80m / 1000m / ver / speer
U16 V	80m / 800m / ver / speer
U14 V	60m / 1000m / ver / speer

Chronoloog en uitslagen t.z.t. op www.atletiek.nu



BAANINSTUIF

Datum	Donderdag 5 september 2023
Organiserende vereniging	ACO Van Elderen
Soort wedstrijd	Fysio "de Carrousel" baaninstuif
Wedstrijdterrein	Sportpark "Westbroek" , Ommen
Aanvang wedstrijd	19:00 u. 150m (tweekamp) 19:30 u. 1000m 19:45 u. 3000m 20:15 u. 300m (tweekamp)
Voor-inschrijving	Alleen voorinschrijving via: www.Atletiek.nu Sluiting 2 september 23:59u. <ul style="list-style-type: none">• Inschrijfgeld € 4,00 per onderdeel
Meer info	www.acovanelderen.nl en www.Atletiek.nu
Na-inschrijving	Niet mogelijk.

Programma

U8 t/m MAS	19:00 u. 150m (tweekamp) 19:30 u. 1000m 19:45 u. 3000m 20:15 u. 300m (tweekamp)
------------	--



3e medaillewedstrijd regio Twente

Datum	Zaterdag 14 september 2024
Organiserende vereniging	AVH Haaksbergen
Soort wedstrijd	3 ^e Medaillewedstrijd
Wedstrijdterrein	Scholtenhagenweg Haaksbergen
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Inschrijven via uw eigen Wedstrijdsecretariaat	Inschrijvingen dienen uiterlijk 31 augustus 2024 binnen te zijn. Inschrijven dient door het Wedstrijdsecretariaat van je eigen vereniging te gebeuren op www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	<ul style="list-style-type: none"> · € 6,00 · Inschrijfgeld dient direct bij inschrijving via www.atletiek.nu te worden voldaan
Sluitingsdatum inschrijving	31 augustus 2024 daarna wordt de inschrijving gesloten!
Na-inschrijving	Niet mogelijk!
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> · Inschrijven alleen via het Wedstrijdsecretariaat van je eigen vereniging op www.atletiek.nu · Tijdens deze wedstrijd wordt gebruik gemaakt van Elektronische tijdwaarneming

Programma "A"-Medaillewedstrijd	
Cat	Onderdelen
U20 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U18 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U16 M	800m, Discus, Kogel, Ver
U14 M	80m, Speer, Hoog
U12 M	60m, Bal, Hoog
U10 M	1000m, Bal, Ver
U9 M / U8 M	600m, Bal, Ver
U20 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U18 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U16 V	80m, Discus, Kogel, Hoog
U14 V	600m, Speer, Ver
U12 V	1000m, Kogel, Ver
U10 V	40m, Kogel, Hoog
U9 V / U8 V	40m, Bal, Hoog

Chronoloog en uitslagen t.z.t. op www.atletiek.nu



Instuifwedstrijd (avondwedstrijd)

Datum	Donderdag 26 september 2023
Organiserende vereniging	LAAC Twente
Soort wedstrijd	Baaninstuif
Wedstrijdterrein	FBK Stadion in Hengelo
Aanvang wedstrijd	Zie programma
Inschrijfadres	www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	€ 6,00 per afstand
Sluitingsdatum inschrijving	Uiterlijk woensdag 25 september via www.atletiek.nu met opgave van naam, woonplaats/vereniging en de tijd die men denkt te lopen. Betaling ook via www.atletiek.nu .
Na-inschrijving	Niet mogelijk
Informatie	Jan Olsman, 06-23945763, wedstrijden@laactwente.nl
Opmerkingen	Er wordt gewerkt met elektronische tijdmeting.

Programma's voor: U14 / U16 / U18 / U20 / SEN / MAS

1500 meter	18:30
5000 meter	18:50 snelste serie 19:20 2 ^e serie 19:50 3 ^e serie
10.000 meter	20:30 snelste serie 21:15 2 ^e serie

Chronoloog en uitslag t.z.t. op: www.laactwente.nl



Werpdrriekamp

Datum	Vrijdag 27 september 2024
Organiserende vereniging	AVH Haaksbergen
Soort wedstrijd	Individueel
Wedstrijdterrein	Scholtenhagenweg 39, 7481 VN Haaksbergen
Aanvang wedstrijd	18:00 uur
Inschrijfadres/emailadres	Inschrijving via www.atletiek.nu
Inschrijfgeld	Voor inschrijving alle categorieën : <ul style="list-style-type: none">• € 10,00 voor de werpdriekamp• € 2,50 voor kogelslingeren• € 2,50 voor gewicht werpen Na-inschrijving alle categorieën: <ul style="list-style-type: none">• € 11,00 voor de werpdriekamp• € 3,50 voor kogelslingeren• € 3,50 voor gewicht werpen Betaling: ??
Sluitingsdatum inschrijving	??
Na-inschrijving	Vrijdag 27 september tot 17:30

Programma

Werpdrriekamp: Junioren D,C,B.A Senioren en Masters
Kogelslingeren Junioren D,C,B.A Senioren en Masters
Gewicht werpen: Masters



4^e medaillewedstrijd

Datum	Zaterdag 28 september 2024
Organiserende vereniging	MPM Hengelo
Website	www.mpmhengelo.nl
Soort wedstrijd	medaillewedstrijd
Wedstrijdterrein	Fanny Blankers Koen Stadion, Kuipersdijk 46, Hengelo
Aanvang wedstrijd	10.00 uur
Voorinschrijving	Via het wedstrijdsecretariaat van uw eigen vereniging zij verzorgen de aanmelding via www.atletiek.nu Sluitingsdatum ? Het inschrijfgeld bedraagt: <ul style="list-style-type: none"> • € 6,00 Betaling: <ul style="list-style-type: none"> • INL80 INGB 0004 2953 89 T.N.V. Hengelose Atletiek Vereniging Marathon Pim Mulier
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • Pupillen: 10.00 uur t/m 12.30 uur • Junioren: 12.00 uur t/m 16.30 uur • Elektrische tijdwaarneming
Na-inschrijving	NIET mogelijk

"B"-Medaillewedstrijd	
Cat	Onderdelen
U20 M	100m, Speer, Hoog
U18 M	100m, Speer, Hoog
U16 M	100m, Speer, Hoog
U14 M	1000m, Kogel, Ver
U12 M	1000m, Kogel, Ver
U10 M	40m, Kogel, Hoog
U9 M / U8 M	40m, Bal, Hoog
U20 V	600m, Speer, Ver
U18 V	600m, Speer, Ver
U16 V	600m, Speer, Ver
U14 V	60m, Kogel, Hoog
U12 V	60m, Bal, Hoog
U10 V	1000m, Bal, Ver
U9 V / U8 V	600m, Bal, Ver



BAANINSTUIF

Datum	Donderdag 17 oktober 2023
Organiserende vereniging	ACOVanElderen
Soort wedstrijd	Fysio "de Carrousel" baaninstuif
Wedstrijdterrein	Sportpark "Westbroek" , Ommen
Aanvang wedstrijd	19:30 u. 400m 20:00 u. 1609,34m (1 Engelse mijl) 20:15 u. 5000.
Voor-inschrijving	Alleen voorinschrijving via: www.Aletiek.nu Sluiting 14 oktober 23:59u. Inschrijfgeld € 4,00 per onderdeel
Meer info	www.acovanelderen.nl en www.Aletiek.nu
Na-inschrijving	Niet mogelijk

Programma

U8 t/m MAS	19:30 u. 400m 20:00 u. 1609,34m (1 Engelse mijl) 20:15 u. 5000.
------------	--

Ligging van de wedstrijd-accommodaties

- AAV SISU
Almelo: Sportpark "De Kolthof" tel.: 0546-473500
Gelegen aan de Kolthofsingel 44 te Almelo
- ASV Eibergen
Eibergen: Sportpark "De Bijenkamp" tel.: 0545-472932
Gelegen aan de Rietmolenseweg te Eibergen
- AC TION
Enschede: Atletiekbaan "De Wesselerhoek" tel.: 053-8509305
Gelegen aan de Geessinkweg 220 te Enschede
- Goor: Sportpark "De Horst" AV Goor '75
Gelegen aan de Lintelerweg
- AV Haaksbergen
Haaksbergen: Atletiekbaan "Groot Scholtenhagen" tel.: 053-5740599
Gelegen aan de Scholtenhagenweg 49 te Haaksbergen
- MPM Hengelo / LAAC Twente
Hengelo: Fanny Blankers Koen-stadion
Gelegen aan de Kuipersdijk 46 te Hengelo
- AV Holten
Holten: Sportpark "Meermanskamp" tel.: 0548-362099
Gelegen aan de Valkenweg te Holten
- ASV Athletics
Nijverdal: Atletiekbaan tel.: 0548-618844
Gelegen aan de Van Heerdtweg te Nijverdal
- ACO van Elderen
Ommen: Sportpark "Westbroek" tel.: 0529-451754
Gelegen aan de Sportlaan 1, Arriën (Ommen)
- AV Rijssen
Rijssen: Sportpark "De Koerbelt"
Gelegen aan de Arend Baanstraat 107 te Rijssen

**Voor het regioboekje 2025 kunt u t.z.t. de gegevens mailen aan ws-pup@action48.nl
Graag voor 15 februari 2025 zodat het regioboekje begin maart beschikbaar kan komen.
Hennie Klootwijk**

Opzet en regels van de medaillewedstrijden 2024 in de regio Twente

Voor het volledige reglement van de medaillewedstrijden zie <http://medaillewedstrijd.feniks-ict.nl/> de actuele gegevens staan op deze site en zijn bepalend.

Medaillewedstrijden worden georganiseerd voor de volgende categorieën: U12, U10, U9 en U8 *Pupillen A/B/C* en U20, U18, U16 en U14 *Junioren A/B/D/C*.

Vanaf 2018 worden de medaillewedstrijden voor pupillen en junioren op dezelfde dag georganiseerd. Alle medaillewedstrijden maken gebruik van **Elektronische tijdwaarneming** en werken met dubbele startlijsten. 1 voor start commissaris en 1 voor extra oproeper die de volgende serie klaar zet. (ter plaatse vragen aan ouder/toeschouwer)

Het verdient sterk de aanbeveling om ook bij de technische nummers een extra oproeper te vragen zodat de doorstroming optimaal is!!

Er worden 4 medaillewedstrijden georganiseerd, waarvoor er 2 programma's zijn. Het A-Programma wordt op "A" accommodaties uitgevoerd en het B-programma op de "B" accommodaties. Er wordt 2 x het A-programma en 2 x het B-programma uitgevoerd. De volgorde wordt bepaald met de organisaties op het kalenderoverleg. Zie onder aan in de regels voor A en B.

Elke wedstrijd bestaat voor de Pupillen en de D-junioren uit een 3-kamp. (totaal 5 onderdelen voor de C pupillen waarbij 4 maal balwerpen als 1 onderdeel telt en 6 onderdelen voor de A/B pupillen en D junioren). De A/B/C-junioren hebben 2 keer een 3-kamp en 2 keer een 4-kamp. (totaal 7 onderdelen).

De wedstrijden beginnen om 10.00 uur en wordt gestart met de pupillen. De junioren starten op het moment dat het programma van de pupillen de ruimte geeft om te beginnen met de junioren.

Deze wedstrijden zijn opgezet om de atletieksport in de breedte te stimuleren en om de atleten kennis te laten maken met de verschillende nummers. Er wordt dan ook geen klassement opgemaakt. Elke atleet is winnaar op deze wedstrijden. En doordat er steeds 2 wedstrijden gelijk zijn, kun je ook nog je eigen prestaties verbeteren.

Voor alle onderdelen zijn, per categorie, minimumeisen vastgesteld, de zogenaamde limieten, voor de verschillende medailles. De A-limieten zijn het makkelijkst en staan daarom voor een bronzen medaille. De B-limieten zijn iets moeilijker en worden beloond met een zilveren medaille en haal je de C-limieten dan krijg je een gouden medaille.

Je moet op alle onderdelen hebben voldaan aan de minimumeisen om voor een medaille in aanmerking te komen. Haal je op 2 onderdelen de limiet niet dan kom je toch nog in aanmerking voor een bronzen medaille. Haal je meerdere limieten niet dan krijg je, als je aan ten minste 2 verschillende wedstrijden hebt deelgenomen, een herinnering.

Medailleregels voor de U8 en U9 C-Pupillen:

GOUD: MINIMAAL 3 x GOUD en de overige prestaties zilver

ZILVER: MINIMAAL 3x GOUD of ZILVER en de overige prestaties brons

BRONS: in alle andere gevallen, als tenminste bij 3 onderdelen aan de minimum limiet is voldaan.

Medailleregels voor de U14, U12 en U10 A/B Pupillen en de D-junioren:

GOUD: MINIMAAL 4 x GOUD en de overige prestaties zilver

ZILVER: MINIMAAL 4 x GOUD of ZILVER en de overige prestaties brons

BRONS: in alle andere gevallen, als tenminste bij 4 onderdelen aan de minimum limiet is voldaan.

Medailleregels voor de U20, U18 en U16 ABC-junioren:

GOUD: MINIMAAL 5 x GOUD en de overige prestaties zilver

ZILVER: MINIMAAL 5 x GOUD of ZILVER en de overige prestaties brons

BRONS: in alle andere gevallen, als tenminste bij 5 onderdelen aan de minimum limiet is voldaan.

Bij het **Hoogspringen** beginnen we met de minimumhoogte die vermeld staat in het wedstrijdreglement. Bij de junioren en pupillen wordt het 9 sprongen systeem gehanteerd.

En voor iedereen telt 3 keer aanlopen is een foutsprong. 3 foutsprongen na elkaar fout is uitgeschakeld.

Daarnaast werken we bij de pupillen met de Athletics Champs principe conform akkoord atletiekunie en zorgend voor wegnemen angst voor de lat bij de pupillen en sneller verloop wedstrijd.

Deze latverstellers zijn bij AC TION beschikbaar voor verenigingen die daar nog niet over beschikken.

Ook bij de Technische nummers Verspringen , Kogel,Speer en Discus (4 pogingen) wordt gebruik gemaakt van dubbele startlijsten om de snelheid in de wedstrijd te houden.

Iedere atleet met een atletiekunie wedstrijdlicentie kan meedoen aan de wedstrijd. Alleen atleten die lid zijn van een vereniging uit regio Twente komen in aanmerking voor een medaille of herinnering welke zo gauw mogelijk na de 4e wedstrijd naar de vereniging gestuurd wordt.

Alle wedstrijden beginnen om **10:00 uur**.

Inschrijven kan alleen via **atletiek.nu**, het inschrijfgeld dient bij inschrijving te worden voldaan. Verzoek aan de vereniging om zelf inventarisatie te doen van deelnemers en niet breed iedereen inschrijven.

Te veel uitvallers omdat men op de dag zelf niet komt opdagen leidt tot moeilijk bouwen chrono en slecht gevulde series op de dag zelf.

Het wordt aan ouders en coaches toegestaan bij de accommodaties aanwezig te zijn mits zij geen invloed uitoefenen op de jurybeslissingen en het wedstrijdverloop!! Bij overtreding worden alle ouders en coaches naar de buitenkant verwezen conform het Atletiekunie wedstrijdreglement.

Verenigingen word gevraagd de ouders en coaches hier op te attenderen!

Het inschrijfgeld bedraagt:

- o U12 / U10 / U9 / U8 (*pupillen*) € 6,00
- o U20 / U18 / U16 / U14 (*juniores*) € 6,00

"A"-Medaillewedstrijd		"B"-Medaillewedstrijd	
Cat	Onderdelen	Cat	Onderdelen
JJA	800m, Discus, Kogel, Ver	JJA	100m, Speer, Hoog
JJB	800m, Discus, Kogel, Ver	JJB	100m, Speer, Hoog
JJC	800m, Discus, Kogel, Ver	JJC	100m, Speer, Hoog
JJD	80m, Speer, Hoog	JJD	1000m, Kogel, Ver
JPA	60m, Bal, Hoog	JPA	1000m, Kogel, Ver
JPB	1000m, Bal, Ver	JPB	40m, Kogel, Hoog
JPC	600m, Bal, Ver	JPC	40m, Bal, Hoog
MJA	80m, Discus, Kogel, Hoog	MJA	600m, Speer, Ver
MJB	80m, Discus, Kogel, Hoog	MJB	600m, Speer, Ver
MJC	80m, Discus, Kogel, Hoog	MJC	600m, Speer, Ver
MJD	600m, Speer, Ver	MJD	60m, Kogel, Hoog
MPA	1000m, Kogel, Ver	MPA	60m, Bal, Hoog
MPB	40m, Kogel, Hoog	MPB	1000m, Bal, Ver
MPC/Mini	40m, Bal, Hoog	MPC/Mini	600m, Bal, Ver

"A"					
Accommodatie					
AAV SISU		MPM		AC-TION	
Beschikbaar op Accommodatie		Beschikbaar op Accommodatie		Beschikbaar op Accommodatie	
Sprint/Rondbaan	8/6	Sprint/Rondbaan	9/8	Sprint/Rondbaan	8/6
Hoogspringen	2	Hoogspringen	2	Hoogspringen	2
Verspringen	4	Verspringen	4	Verspringen	3
Kogelstoten	2	Kogelstoten	1/2	Kogelstoten	2
Speerwerpen	2	Speerwerpen	2	Speerwerpen	2
Discuswerpen	2	Discuswerpen	2	Discuswerpen	2
Balwerpen	2	Balwerpen	2	Balwerpen	2

"B"					
Accommodatie					
av Haaksbergen		Atletics		ASV	
Beschikbaar op Accommodatie		Beschikbaar op Accommodatie		Beschikbaar op Accommodatie	
Sprint/Rondbaan	6/6	Sprint/Rondbaan	6/6	Sprint/Rondbaan	6/4
Hoogspringen	2	Hoogspringen	2	Hoogspringen	2
Verspringen	2	Verspringen	2	Verspringen	2
Kogelstoten	1	Kogelstoten	1	Kogelstoten	1/2
Speerwerpen	1	Speerwerpen	1	Speerwerpen	2
Discuswerpen	1	Discuswerpen	1	Discuswerpen	1
Balwerpen	2	Balwerpen	2	Balwerpen	1

Mijn prestaties tijdens de medaillewedstrijden

Onderdeel		1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e
Sprint	m				
Midden afstand	m				
Verspringen					
Hoogspringen					
Kogelstoten	kg				
Balwerpen	gr				
Discuswerpen	kg				
Speerwerpen	gr				

Limieten voor pupillen							
		MEISJES – A			JONGENS - A		
		A	B	C	A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD	BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	60m	11.34	10.64	9.94	11.14	10.44	9.74
Verspringen		2,75	3.30	3.60	3.00	3.50	3.85
Hoogspringen		0.85	1.00	1.15	0.95	1.05	1.20
Kogelstoten		4.00	5.00	6.00	4.50	6.00	7.25
Balwerpen		12.00	16.00	21.00	16.00	22.00	30.00
Midden afstand	1000m	5.00.00	4.35.00	4.10.00	4.40.00	4.10.00	3.40.00
		MEISJES – B			JONGENS – B		
		A	B	C	A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD	BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	40m	8.54	8.04	7.54	8.34	7.84	7.34
Verspringen		2.40	2.65	3.00	2.70	3.00	3.35
Hoogspringen		0.75	0.85	0.95	0.85	0.95	1.05
Kogelstoten		3.50	4.25	5.00	4.00	4.75	5.50
Balwerpen		10.00	14.00	18.00	13.00	19.00	27.00
Midden afstand	1000m	5.00.00	4.40.00	4.15.00	4.50.00	4.30.00	3.55.00
		MEISJES – C/Mini			JONGENS – C/Mini		
		A	B	C	A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD	BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	40m	8.64	8.14	7.64	8.54	8.04	7.54
Verspringen		2.20	2.50	2.80	2.50	2.85	3.00
Hoogspringen		0.70	0.80	0.90	0.70	0.80	0.90
Balwerpen		8.00	12.00	16.00	11.00	16.00	20.00
Midden afstand	600m	2.50.00	2.40.00	2.30.00	2.45.00	2.35.00	2.25.00

Limieten voor junioren								
	MEISJES – A				JONGENS - A			
		A	B	C		A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD		BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	100m	16.65	15.05	13.95	100m	14.25	13.25	12.25
Verspringen		3.90	4.40	4.90		4.70	5.20	5.80
Hoogspringen		1.30	1.40	1.50		1.40	1.60	1,75
Kogelstoten	4 kg	6.00	8.00	10.00	6 kg	6.50	8.00	10.00
Discuswerpen	1 kg	16.00	22.00	28.00	1,75 kg	20	28.00	32.00
Speerwerpen	600g	19.00	24.00	30.00	800 g	24.00	32.00	38.00
Midden afstand	800m	3.10.00	2.50.00	2.30.00	800m	2.35.00	2.23.00	2.15.00
	MEISJES – B				JONGENS - B			
		A	B	C		A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD		BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	100m	16.75	15.25	14.25	100m	15.75	13.75	12.75
Verspringen		3.80	4.20	4.60		4.30	4.85	5.35
Hoogspringen		1.20	1.30	1.40		1.35	1.55	1.70
Kogelstoten	3 kg	6.50	8.50	10.00	5 kg	6,5	8.00	10
Discuswerpen	1 kg	15.00	20.00	25.00	1,5 kg	20	28	32.00
Speerwerpen	500g	17.00	22.00	26.00	700 g	22.00	29	35.00
Midden afstand	800m	3.14.00	2.56.00	2.40.00	800m	2.45.00	2.30.00	2.20.00
	MEISJES – C				JONGENS - C			
		A	B	C		A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD		BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	80m	13.54	12.64	11.64	100m	15.74	14.24	13.24
Verspringen		3.50	3.90	4.25		3.55	4.20	4.85
Hoogspringen		1.10	1.25	1.35		1.20	1.35	1.50
Kogelstoten	3 kg	6.00	7.25	8.50	4 kg	6,5	8.00	10.00
Discuswerpen	1 kg	12.00	15.00	19.00	1 kg	14	20	26
Speerwerpen	500g	13.00	17.00	21	600g	16	24.00	32.00
Midden afstand	600m	2.10.00	2.00.00	1.50.00	800m	2.50.00	2.40.00	2.30.00
	MEISJES – D				JONGENS - D			
		A	B	C		A	B	C
ONDERDEEL		BRONS	ZILVER	GOUD		BRONS	ZILVER	GOUD
Sprint	60m	10.94	10.34	9.74	80m	13.64	12.64	11.64
Verspringen		3.10	3.50	3.80		3.30	3.80	4.25
Hoogspringen		1.05	1.15	1.25		1.15	1.30	1.40
Kogelstoten	2 kg	5.60	6.80	8.10	3 kg	5.75	7.00	8.30
Speerwerpen	400g	10.00	14.00	20.00	400g	13	18.00	25
Midden afstand	600m	2.20.00	2.10.00	2.00.00	1000m	4.15.00	3.45.00	3.24.00

Wegwedstrijden 2024

23-03-2024	EGVV	OWM Gaanzeloop	Gelselaar
24-03-2024	AVH	Mijlenloop	Haaksbergen
07-04-2024	MPM Hengelo	½ marathon	Hengelo
10-04-2024	DAV Kronos	Campusloop	Enschede
20-04-2024	Enschede Marathon	De Menzis Twee	Enschede
21-04-2024	Enschede Marathon	Marathon	Enschede
31-05-2024	AV Twenterand	Twenterandrun	Vriezenveen
01-06-2024		Kastelenloop	Diepenheim
02-06-2024	ASV Eibergen	Eiberrun	Eibergen
14-06-2024	AV Rijssen	Rijsserbergloop	Rijssen
06-07-2024	ACO van Elderen	Vechtdaltrail	Ommen
06-07-2024		Tot de nek in de drek	Vriezenveen
08-09-2024	AC TION	Singelloop	Enschede
21-09-2024		Lus van Beckum	Beckum
06-10-2024	½ marathon Oldenzaal	½ marathon	Oldenzaal
13-10-2024	AC TION	Herfstloop	Enschede
27-10-2024	AV Holten/AV Athletics	Diepe Hel Loop	Nijverdal
03-11-2024	AV Iphitos	Twentse Smokkeltrail	Losser
04-11-2024	AV Haaksbergen	Pingelloop	Haaksbergen
01-12-2024	Loopgroep De Lutte	Snertloop	De Lutte
19-01-2025	AV Haaksbergen	Watermoleloop	Haaksbergen

SNS Cross Circuit:

- 3 november 2024 Haarle Haarlerbergloop
- 8 december 2024 Hellendoorn Nijverdalsebergcross
- 11 januari 2025 Holten Zuurbergcross
- 8 februari 2025 Wierden Valentijncross
- 15 maart 2025 Markelo Hessenheemcross

Dustin Twentse Cross Competitie:

- 24 november 2024 Markelo Hessenheemcross
- 22 december 2024 Eibergen Wintercross
- 31 december 2024 Almelo Oudjaarscross
- 5 januari 2025 Enschede Rutbeekcross
- 19 januari 2025 Oldenzaal Hulsbeekcross
- 9 februari 2025 Losser Dinkelcross

Wooldereslopen:

- 12 januari 2025
- 2 februari 2025
- 23 februari 2025
- 16 maart 2025

