

Nedbank JP Botha JF Atletiekbyeenkoms  
2024/10/19

Programrooster

Dogters

	00	14	15	16	17	19						
100 m		22 (08:35)	28 (08:52)	34 (09:09)	36 (09:26)	41 (09:43)						
100 m Hekkies				67 (10:55)	68 (11:00)	77 (11:15)						
1500 m		129 (14:50)	131 (15:00)	135 (15:10)	137 (15:20)	139 (15:30)						
200 m		81 (11:40)	89 (11:54)	93 (12:11)	95 (12:28)	101 (12:45)						
3000 m		15 (08:05)	16 (08:05)	4 (07:15)	3 (07:15)	2 (07:15)						
300 m Hekkies		117 (14:10)	118 (14:15)									
400 m		144 (15:40)	146 (15:50)	148 (16:00)	150 (16:10)	152 (16:20)						
400 m Hekkies				119 (14:20)	120 (14:25)	121 (14:30)						
800 m		43 (09:55)	47 (10:05)	49 (10:15)	56 (10:25)	63 (10:35)						
90 m Hekkies		65 (10:45)	66 (10:50)									
Diskusgooi		38 (09:30)	142 (15:30)	73 (11:00)	13 (08:00)	98 (12:30)						
Driesprong			133 (15:00)		106 (14:00)	105 (14:00)						
Gewigstoot		9 (08:00)	24 (08:45)	37 (09:30)	125 (14:45)	140 (15:30)						
Hamergooi		114 (14:00)	115 (14:00)	99 (12:30)	87 (11:45)	14 (08:00)						
Hoogspring		82 (11:45)	110 (14:00)	83 (11:45)	11 (08:00)	12 (08:00)						
Paalspring			60 (10:30)		59 (10:30)	58 (10:30)						
Spiesgooi		84 (11:45)	97 (12:30)	112 (14:00)	51 (10:15)	72 (11:00)						
Verspring		30 (09:00)	46 (10:00)	31 (09:00)	69 (11:00)	45 (10:00)						

**Nedbank JP Botha JF Atletiekbyeenkoms  
2024/10/19**

**Programrooster**

**Seuns**

	<b>00</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>						
100 m		23 (08:42)	29 (08:59)	35 (09:16)	40 (09:33)	42 (09:50)						
100 m Hekkies		75 (11:05)	76 (11:10)									
110 m Hekkies				78 (11:20)	79 (11:25)	80 (11:30)						
1500 m		130 (14:55)	134 (15:05)	136 (15:15)	138 (15:25)	143 (15:35)						
200 m		88 (11:47)	92 (12:04)	94 (12:18)	100 (12:35)	102 (12:52)						
3000 m		20 (08:20)	21 (08:20)	6 (07:45)	5 (07:30)	1 (07:00)						
300 m Hekkies		104 (14:00)	116 (14:05)									
400 m		145 (15:45)	147 (15:55)	149 (16:05)	151 (16:15)	153 (16:25)						
400 m Hekkies				122 (14:35)	123 (14:40)	124 (14:45)						
800 m		44 (10:00)	48 (10:10)	55 (10:20)	57 (10:30)	64 (10:40)						
Diskusgooi		85 (11:45)	127 (14:45)	113 (14:00)	52 (10:15)	26 (08:45)						
Driesprong			132 (15:00)		108 (14:00)	107 (14:00)						
Gewigstoot		50 (10:15)	71 (11:00)	86 (11:45)	96 (12:30)	111 (14:00)						
Hamergooi		53 (10:15)	54 (10:15)	128 (14:45)	27 (08:45)	74 (11:00)						
Hoogspring		62 (10:30)	109 (14:00)	33 (09:00)	61 (10:30)	32 (09:00)						
Paalspring			19 (08:15)		18 (08:15)	17 (08:15)						
Spiesgooi		10 (08:00)	25 (08:45)	39 (09:30)	126 (14:45)	141 (15:30)						
Verspring		90 (12:00)	70 (11:00)	91 (12:00)	7 (08:00)	8 (08:00)						