



Soirée ½ Fond 10 avril 2010

Courses	Horaires	Catégories	Observations
1000m	18H00	BEM	
	18H15	MIM	
	18H30	BEF	
	18H45	MIF	
800m	19H00	F	
800m	19H10	H	
800m	19H15	F	Moins de 2'30"
800m	19H20	H	Moins de 2'10"
1500m	19H30	F	
1500m	19H45	H	
1500m	19H55	F	Moins de 5'20"
1500m	20H05	H	Moins de 4'20"
3000m	20H15	F et H	
1500m Steeple	20H30	F	Même horaires de départ
2000m Steeple			
3000m Steeple			
1500m Steeple	20H45	H	Même horaires de départ
3000m Steeple			

Les Soirées sont ouvertes à partir des catégories Cadets (sauf pour la soirée ½ fond, où des 1000m sont programmés pour les Benjamins et les Minimes)

Inscriptions à : soireeiroise@engagements.fr pour le jeudi soir précédent la compétition



Soirée Vitesse Haies Disque Triple Samedi 24 avril 2010

Epreuves	Horaires	Catégories	Observations
100m séries	18H00	F	
100m séries	18H20	H	
400m	18H40	F	
400m	18H55	H	
100m Finale (A et B)	19H00	F	
100m Finale (A et B)	19H10	H	
100m Haies	19H20	F	
110m Haies	19H35	H	
300m	19H45	F	CADETTES
300m	20H00	H	CADETS
200m	20H10	F	
200m	20H20	H	
3000m Marche	20H30	H et F	Ca à VE
Triple Saut	18H00	F	
Triple Saut	19H15	H	
Disque	18H00	F	
Disque	19H15	H	

Les Soirées sont ouvertes à partir des catégories Cadets (sauf pour la soirée ½ fond, où des 1000m sont programmés pour les Benjamins et les Minimes)

Inscriptions à : soireeiroise@engagements.fr pour le jeudi soir précédent la compétition



Après midi des 1000 m Samedi 1^{er} mai 2010

Epreuves	Horaires	Catégories	Observations
1 0 0 0 m			Séries constituées par niveau de performance à donner lors des inscriptions.
	15H30	BEF	
	15H45	BEM	
	16H00	MIF	
	16H15	MIM	
	16H30	Toutes catégories F	
	16H45	Toutes catégories M	

Cet après midi des 1000 m sont ouvertes à toutes les catégories
Inscriptions à : soireeiroise@engagements.fr pour le jeudi soir précédent la
compétition



Soirée Sauts Lancers Samedi 15 mai 2010

Epreuves	Horaires	Catégories	Observations
Hauteur	18H00	F	
Hauteur	19H15	H	
Perche	18H00	F et H	< de 3m00
Perche	19H00		> de 3m00
Longueur	18H00	H	
Longueur	19H15	F	
Poids	18H00	F	
Poids	19H15	H	
Marteau	18H00	H	
Marteau	19H15	F	
Javelot	18H00	F	
Javelot	19H15	H	

Les Soirées sont ouvertes à partir des catégories Cadets
Inscriptions à : soireeiroise@engagements.fr pour le jeudi soir précédent la
compétition



Fête des relais de Saint Renan

"PO/BE/MI" 9 octobre 2010

Courses	Horaires	Catégories	Observations	
4x60m séries	14h00	POF	Q = 8 meilleurs temps	
	14h30	POM		
4x60m séries	15h00	BEF		
	15h20	BEM		
	15h40	MIF		
	16h00	MIM		
800-200-200-800	16h20	MIF		Finales directes
800-200-200-800	16h40	MIM		Finales directes
4x60m Finales	17h00	POF		
	17h10	POM		
4x60m Finales	17h20	BEF		
	17h30	BEM		
	17h40	MIF		
	17h50	MIM		

Inscriptions à : soireeiroise@engagements.fr pour le jeudi soir précédent la compétition