

# ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN 2016

## 1. SLUITINGSDATA INSCHRIJVINGEN BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Inschrijvingen uitsluitend via Alabus!

Kampioenschap	Datum	Plaats kampioenschap	Sluitingsdatum inschrijvingen bij de VAL (12.00 u.), tenzij anders vermeld voor bepaalde kampioenschappen
<b>Bk 100km A.C. en Mas</b>	<b>do 5 mei</b>	<b>Steenwerck (FRA)</b>	<b>rechtstreeks bij organisator</b>
Bk 10km A.C. en Mas + Bk 3.000st vrouwen	za 7 mei	Duffel (DUFF)	ma 25 april
KvV Alle Categorieën	za 21 mei	Oordegem (VS)	ma 9 mei
Bk berglopen A.C. en Mas	za 21 mei	Malmédy (MALM)	rechtstreeks bij organisator
Bk Masters	za-zo 11/12 juni	Deinze (DEIN)	Ma 30 mei
Bk werpvijfkamp Masters	zo 19 juni	Sint-Niklaas (ACW)	rechtstreeks bij organisator
Bk Alle Categorieën + BK AMH	za-zo 25/26 juni	Brussel (KBAB)	ma 13 juni
KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas	zo 3 juli	Gentbrugge (RCG)	ma 20 juni
<b>Bk 24u</b>	<b>za 16 juli</b>	<b>Deinze (DEIN)</b>	<b>rechtstreeks bij organisator</b>
KvV meerkampen	za-zo 30/31 juli	Dilbeek (DAC)	rechtstreeks bij organisator vóór ???
BK 10km op de weg	za 6 augustus	Lokeren (AVLO)	rechtstreeks bij organisator
KvV Cad/Schol	ma 15 augustus	Kessel-Lo (DCLA)	ma 1 augustus
Bk meerkampen	za-zo 20/21 augustus	Bertrix (BBS)	ma 8 augustus
Bk snelwandelen 10km-V en 20km-M A.C. en Mas	za 27 augustus	Ieper (FLAC)	rechtstreeks bij organisator
Bk Cad/Schol + estafetten Juniores	za-zo 3/4 september	Herentals (ACHL)	ma 22 augustus
Nat. Interprovinciale Match Cad/Schol	zo 11 september	St.Lambrechts-Woluwe (WS)	
Bk Juniores en Beloften	za 17 september	Nijvel (CABW))	ma 29 augustus
Bk hamerslingeren en gewichtwerpen Masters	zo 18 september	Eeklo (ACME)	ma 5 september
Bk estafetten	za 24 september	Moeskroen (JSMC)	ma 5 september
Open KvV + PK Masters	za 24 september	Wervik (FLAC)	<u>ter plaatse</u>
Bk Trail	za 24 september	Xhoffsraix (MALM)	rechtstreeks bij organisator
Bk hamerslingeren Cad/Sch/Jun/Bel	zo 25 september	Mol (VMOL)	ma 12 september
Bk Marathon	zo 9 oktober	Eindhoven (NED)	rechtstreeks bij organisator

\*Later te bepalen:

- Bk Ultra Trail
- Bk snelwandelen 20km-V en 50km-M

### Alle gegevens onder voorbehoud van wijzigingen

## 2. LOOPNUMMERS FINALES

### BELGISCH KAMPIOENSCHAP

	A.C.	JUN/BEL	CAD/SCH
	Brussel 25-26/6	Nijvel 11/9	Herentals 3-4/9
80H/100H/110H	36 (R) - 9 (Fin)	18 (R) – 6 Fin	8
300H/400H	36 (R) - 9 (Fin)	18 (Finalereeksen)	6
100m	36 (R) - 9 (Fin)	24 (R) – 6 Fin	8
200m	36 (R) - 9 (Fin)	24 (Finalereeksen)	6
400m	36 (R) - 9 (Fin)	18 (Finalereeksen)	6
800m	36 (R) - 9 (Fin)	12 RF	8
1500m	32 (R) - 12 (Fin)	15 RF	zie minima (RF)
3000/5000/steeple	20	20 (5000) – 10 (steeple)	zie minima (RF)
10.000m mannen	25 (Duffel)		
10.000 m Masters mannen	30 (Duffel) M35 – M45 (maar min. 3 van elke categorie)		
10.000 m Masters Mannen	30 (Duffel) M50+ (maar min. 3 van elke categorie)		
10.000m vrouwen	30 (Duffel) Sen en Mas		
3000 st vrouwen	10 (Duffel)		

Voor de individuele nummers gebeurt de selectie op basis van de vastgestelde minima (behalve voor Alle Cat., Jun/Bel, Masters en 10.000m Masters)  
 FINALEPRINCIPE : winnaar van elke reeks + beste verliezende tijden. Als er meer dan 4 reeksen zijn, worden enkel de beste tijden weerhouden voor de finales.

### KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

	A.C.	CAD/SCH
	Oordegem 21/5	Kessel-Lo 15/8
80H/100H/110H	24 (R) - 8 (Fin)	16 (RF)
300H/400H	24 (RF)	16 (RF)
100m	24 (R) - 8 (Fin)	24 (R) - 8 (Fin)
200m	24 (R) - 8 (Fin)	24 (RF)
400m	24 (RF)	24 (RF)
800m	24 (RF)	24 (RF)

1500m 18 (RF) 18 (RF)  
 3000/5000/steeple 20 20 15

#### ESTAFETTEN : AANTAL WEERHOUDEN PLOEGEN

	A.C. Moeskroen 18/9	JUN Herentals 4/9	SCH Moeskroen 18/9	CAD Moeskroen 18/9	MAS Moeskroen 18/9	
4x100m	24	12	24	24	16	Jun klass. volgens tijd
4x200m/4x400m/4x800m/4x1500m		geen selectiecriteria				

Voor de selectie van de 4x100m zal er enkel rekening gehouden worden met de ploegentijden.  
 Is geplaatst voor de finale: de winnaar van elke reeks + de beste verliezende tijden.

### 3. ORDE DER BANEN VOOR DE FINALES BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

\* De theoretisch snelste reeks loopt als laatste

#### 9 BANEN

Tijd in reeks	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Baan	5	6	4	7	3	8	9	2	1	100 / 100H / 110H
Baan	5	6	7	4	8	9	3	2	1	200 / 4x100
Baan	4	5	6	7	8	9	3	2	1	400/800/400H/4x200/4x400/4x800

#### 8 BANEN

Tijd in reeks	1	2	3	4	5	6	7	8	
Baan	4	5	3	6	2	7	8	1	100 / 80H / 100H / 110H
Baan	4	5	6	3	7	2	8	1	200 / 4x100
Baan	3	4	5	6	7	2	8	1	400 / 800 / 300H / 400H / 4x200 / 4x400 / 4x800

#### 7 BANEN

Tijd in reeks	1	2	3	4	5	6	7	
Baan	4	5	3	6	2	7	1	100 / 80H / 100H / 110H

#### 6 BANEN

Tijd in reeks	1	2	3	4	5	6	
Baan	3	4	2	5	1	6	100 / 80H / 100H / 110H
Baan	4	5	6	3	2	1	200 / 4x100
Baan	3	4	5	6	2	1	400 / 300H / 400H / 4x200 / 4x400 / 4x800
Baan	3	4	5	2	1	1	6 6 800

### 4. BELGISCH KAMPIOENSCHAP MANNEN EN VROUWEN : KAMPNUMMERS

Bk (+ KvV) Alle Categorieën: kampnummers zondag: max. 12 atleten per nummer  
 Bk (+ KvV) Masters: beste 8 per leeftijdscategorie naar finale met 3 bijkomende pogingen  
 Bk Jun/Bel: max. 10 atleten van elke categorie

### 5. HOOGTEN VAN DE LAT

#### BELGISCH en VLAAMS KAMPIOENSCHAP

##### HOOGSPRINGEN

###### MANNEN

Alle Categorieën	1.85 / 1.90 / 1.95 / 1.98 / 2.01 / 2.04 / 2.07 / 2.09	+ 2 cm
Juniores/Beloften	1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.80 / 1.85 / 1.90 / 1.93 / 1.96 / 1.99 / 2.02	+ 2 cm
Scholieren	1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.80 / 1.85 / 1.88 / 1.91 / 1.94 / 1.97	+ 2 cm
Cadetten	1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.73 / 1.76 / 1.79 / 1.82	+ 2 cm

###### VROUWEN

Alle Categorieën	1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.68 / 1.71 / 1.74 / 1.77 / 1.80	+ 2 cm
Juniores/Beloften	1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.53 / 1.56 / 1.59	+ 2 cm
Scholieren	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.63 / 1.66 / 1.69	+ 2 cm
Cadetten	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.63 / 1.66 / 1.69	+ 2 cm

##### POLSSTOKSPRINGEN

###### MANNEN

Alle Categorieën	<b>4.21 / 4.41 / 4.61 / 4.81 / 4.91 / 5.01 / 5.11 / 5.21 / 5.26</b>	+ 5 cm
Juniores/Beloften	3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.80 / 4.00 / 4.20 / 4.30 / 4.40 / 4.50 / 4.60	+ 5 cm
Scholieren	3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.80 / 3.90 / 4.00 / 4.10	+ 5 cm

Cadetten	2.70 / 2.90 / 3.10 / 3.20 / 3.30 / 3.40 / 3.50 / 3.60	+ 5 cm
----------	---	--------

**VROUWEN**

Alle Categorieën	3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.75 / 3.90 / 4.00 / 4.10 / 4.20	+ 5 cm
Juniors/Beloften	2.20 / 2.40 / 2.60 / 2.80 / 2.90 / 3.00 / 3.10	+ 5 cm
Scholieren	2.20 / 2.40 / 2.50 / 2.60 / 2.70 / 2.80 / 2.90 / 3.00 / 3.10	+ 5 cm
Cadetten	2.10 / 2.30 / 2.50 / 2.60 / 2.70 / 2.80 / 2.90	+ 5 cm

**BELGISCH EN VLAAMS KAMPIOENSCHAP MEERKAMPEN****HOOGSPRINGEN**

Juniors + Alle Cat. mannen	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.78	+ 3 cm
Scholieren mannen	1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.73	+ 3 cm
Cadetten mannen	1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.68	+ 3 cm
Juniors + Alle Cat. vrouwen	1.25 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58 / 1.61	+ 3 cm
Scholieren vrouwen	1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58	+ 3 cm
Cadetten vrouwen	1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.48	+ 3 cm
Mas vrouwen	1.05 / 1.10 / 1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40	+ 3 cm
Mas mannen	1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40	+ 3 cm

**POLSSTOKSPRINGEN**

Alle Cat. mannen	2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.70	+ 10 cm
Juniors mannen	2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.50	+ 10 cm
Scholieren mannen	2.40 / 2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.30	+ 10 cm
Cadetten mannen	2.00 / 2.20 / 2.40 / 2.60 / 2.80 / 2.90	+ 10 cm

**6. PLANK HINKSTAPSPRONG BELGISCH EN VLAAMS KAMPIOENSCHAP**

Masters mannen	5m, 7m, 9m	Masters vrouwen	5m, 7m
Alle Categorieën mannen	11m en 13 m	Alle Categorieën vrouwen	9m en 11 m
Juniors/Beloften mannen	11m en 13 m	Juniors/Beloften vrouwen	9m en 11 m
Scholieren Mannen	11m en 13 m	Scholieren Vrouwen	9m en 11 m
Cadetten Mannen	9m en 11 m	Cadetten Vrouwen	7m en 9 m

De keuze van de plank is definitief voor gans de wedstrijd.

**7. BELGISCH KAMPIOENSCHAP MEERKAMPEN - Aantal weerhouden atleten**

	Seniores	Juniors	Scholieren	Cadetten	M35-45	M50+	W35+
MANNEN	12	12	18	24	12	12	/
VROUWEN	12	12	18	24	/	/	12

**8. SELECTIEMINIMA BELGISCH KAMPIOENSCHAP CADETTEN EN SCHOLIEREN**

De minima worden toegepast, maar indien er onvoldoende atleten in aanmerking komen, kan de selectie aangevuld worden door de technische directie. Voor A.C., Jun/Bel en Masters wordt enkel een vast aantal atleten toegelaten (zie punt 2).

<b>MANNEN</b>	<b>Cadetten</b>	<b>Scholieren</b>
100m	12.40	11.80
200m	25.50	23.90
400m	58.50	54.00
800m	2.11.50	2.02.50
1500m	4.30.00	4.17.00
3000m	/	9.20.00
100H/110H	17.80	18.00
300H/400H	47.50	63.00
1500st	4.58.00	/
2000st	/	6.45.00
Hoogspringen	1.65	1.80
Polsstokspringen	3.10	3.50
Verspringen	5.50	6.20
Hinkstapsprong	11.00	12.10
Kogelstoten	12.25	12.75
Discuswerpen	40.00	37.50
Speerwerpen	40.00	46.50
Hamerslingeren	25.00	28.00
<b>VROUWEN</b>	<b>Cadetten</b>	<b>Scholieren</b>
100m	13.30	13.20

200m	27.65	27.40
400m	1.04.40	1.03.40
800m	2.27.00	2.27.00
1500m	5.07.00	5.05.00
3000m	/	11.30.00
80H/100H	13.80	18.00
300H/400H	51.70	1.16.00
1500st	5.55.00	/
2000st	/	8.00.00
Hoogspringen	1.53	1.55
Polsstokspringen	2.50	2.60
Verspringen	4.95	5.10
Hinkstapsprong	10.00	10.10
Kogelstoten	10.50	11.50
Discuswerpen	27.00	30.00
Speerwerpen	31.00	33.00
Hamerslingeren	20.00	25.00

## 9. BELGISCH KAMPIOENSCHAP MASTERS

### AANVANGSHOOGTEN HOOG EN POLSSTOK MANNEN

#### Hoogspringen\*

Mas M35-40-45	1.25 / 1.35 / 1.40 + 5cm
Mas M50+	0.85 + 5 cm
Mas W35+	1.00 / 1.05 / 1.10 + 5cm

#### Polsstokspringen\*

Mas M35-45-50	2.00 / 2.20 / 2.40 + 10 cm
Mas M50+	1.20 / 1.40 / 1.60 + 10 cm
Mas W35+	1.20 / 1.40 / 1.60 + 10 cm

\*Vanaf 3 atleten of minder: hoogspringen + 2 cm en polsstok + 5 cm

### HOOGTEN VAN DE HORDEN, GEWICHT WERPTUIGEN + PLANK HINKSTAPSPRINGEN

	M35-45	M50-55	M60-65	M70-75	M80+
80H	/	/	/	0,762	0,686
100H	/	91,4cm	84,0cm	/	/
110H	100cm	/	/	/	/
300H	/	/	76,2cm	68,6cm	68,6cm
400H	91,4cm	84,0cm	/	/	/
2000st	/	/	76,2cm	76,2cm	76,2cm
3000st	91,4cm	91,4cm	/	/	/
Hinkstapsprong	9m	7m	7m	5m	5m
Kogelstoten	7,260kg	6kg	5kg	4kg	3kg
Discuswerpen	2kg	1,5kg	1kg	1kg	1kg
Speerwerpen	800g	700g	600g	500g	400g
Hamerslingeren	7,260kg	6kg	5kg	4kg	3kg
Gewichtwerpen	15,88kg	11,34kg	9,08kg	7,26kg	5,45kg

\*Gewichten werptuigen EN afstanden en hoogten horden hogere categorieën: zie IAAF-reglement op de site van de VAL

### AANVANGSHOOGTEN HOOG EN POLSSTOK VROUWEN

	W35	W40	W45	W50	W55	W60+
Hoogspringen*	1.20	1.15	1.10	1.00	1.00	0.95 + 5 cm
Polsstokspringen*	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20+10 cm

\*Vanaf 3 atleten of minder: hoogspringen +2 cm en polsstok + 5 cm

### HOOGTEN VAN DE HORDEN, GEWICHT WERPTUIGEN + PLANK HINKSTAPSPRINGEN

	W35	W40-45	W50-55	W60-65	W70	W75+
80H	/	76,2cm	76,2cm	68,6cm	68,6cm	68,6cm
100H	84cm	/	/	/	/	/
200H	/	/	/	/	68,6cm	68,6cm
300H	/	/	76,2cm	68,6cm		
400H	76,2cm	76,2cm				
2000st	76,2cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm
Hinkstapspringen	7m	7m	5m	5m	5m	5m
Kogelstoten	4kg	4kg	3kg	3kg	3kg	2kg

Discuswerpen	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	750g
Speerwerpen	600g	600g	500g	500g	500g	400g
Hamerslingeren	4kg	4kg	3kg	3kg	3kg	2kg
Gewichtwerpen	9,08 kg	9,08kg	7,26kg	5,45kg	5,45kg	4kg

\*Gewichten werptuigen EN afstanden en hoogten horden hogere categorieën: zie IAAF-reglement op de site van de VAL

**TIJDSHEMA'S BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN***(onder voorbehoud van eventuele wijzigingen)***BELGISCH KAMPIOENSCHAP****10 KM ALLE CATEGORIEËN en MASTERS + 3.000 STEEPLE VROUWEN****Duffel** (org. **DUFF** – zaterdag 7 mei)

Aantal banen: 6 recht en 6 rondom

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
(via de clubrekening)

18.00	AC – V	3.000m steeple	RF
18.30	Mas M35-M45	10.000m	RF
19.30	AC - V en Mas W <del>35-45</del> *	10.000m	RF
20.30	AC – M	10.000m	RF
21.20	Mas M50+ en Mas W50+*	10.000m	RF

\*verdeling van de Mas V gebeurt definitief ná het afsluiten van de inschrijvingen

**KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN****ALLE CATEGORIEËN****OORDEGEM** (org. **VS**) – zaterdag 21 mei

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00  
Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
(via de clubrekening)

09.00	Vrouwen	Hamerslingeren	
10.30	Vrouwen	Hinkstapsprong	
10.30	Mannen	100m	Reeksen
10.45	Vrouwen	100m	Reeksen
10.45	Vrouwen	Polstokspringen	
11.00	Vrouwen	5000m	RF
	Mannen	Speerwerpen	
11.25	Mannen	5000m	RF
11.30	Mannen	Hinkstapsprong	
11.45	Vrouwen	200m	Reeksen
12.00	Mannen	200m	Reeksen
12.20	Vrouwen	100H	Reeksen
12.40	Mannen	110H	Reeksen
13.00	Mannen	Hamerslingeren	
14.30	Vrouwen	Discuswerpen	
	Vrouwen	Hoogspringen	
	Mannen	110H	Finale
14.40	Vrouwen	100H	Finale
14.45	Vrouwen	Verspringen	
	Mannen	Kogelstoten	
14.50	Mannen	100m	Finale
15.00	Mannen	Polstokspringen	
15.00	Vrouwen	100m	Finale
15.05	Vrouwen	1500m	RF
15.15	Mannen	1500m	RF
15.25	Mannen	3000st	RF
15.30	Vrouwen	Speerwerpen	
15.40	Vrouwen	3000st	RF
16.00	Mannen	Verspringen	
	Vrouwen	Kogelstoten	
	Mannen	Hoogspringen	
	Vrouwen	800m	RF
16.10	Mannen	800m	RF
16.25	Vrouwen	200m	Finale
16.30	Mannen	200m	Finale
	Mannen	Discuswerpen	
16.40	Vrouwen	400m	RF
16.55	Mannen	400m	RF
17.15	Vrouwen	400H	RF
17.30	Mannen	400H	RF

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP****BERGLOPEN ALLE CATEGORIEËN EN MAS****MALMEDY** (Org. **MALM**) – zaterdag 21 mei

Meer info via de organiserende vereniging

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
 MASTERS  
 DEINZE (org. DEIN) – zaterdag 11 en zondag 12 juni  
 Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend  
 Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr  
 (voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)

[Tijdschema](#)

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
 WERPVIJFKAMP MASTERS  
 SINT-NIKLAAS (org. ACW) – zondag 19 juni

Tijdschema via organiserende club na afsluiting van de voorinschrijvingen!

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
 ALLE CATEGORIEËN + AMH  
 BRUSSEL (org. KBAB) – zaterdag 25 en zondag 26 juni  
 Aantal banen : 9 recht /9 rondom

Prijs toeschouwers: za: €6,00 – zo: €7,50 – weekend: €12,00  
 Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
 (via clubrekening)

[Tijdschema](#)

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
 HAMERSLINGEREN CAD/SCH/MAS  
 GENTBRUGGE (org. RCG) – zondag 3 juli

Prijs toeschouwers: /  
 Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
 (via clubrekening)

10.00	Cadetten vrouwen
11.00	Cadetten mannen
12.30	Scholieren vrouwen
13.30	Scholieren mannen
14.45	Masters vrouwen W35-40-45 / 4kg
16.00	Masters vrouwen W50+ / 2kg - 3kg
17.00	Masters mannen M35-40-45 / 7,260 kg
18.00	Masters mannen M50-55 / 6 kg
18.45	Masters mannen M60+ / 3,4,5 kg

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
MEERKAMPEN  
DILBEEK (org. DAC) - zaterdag 30 en zondag 31 juli  
Aantal banen: 6 in rechte lijn en 6 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00  
Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/meerkamp  
(voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)

### Tijdschema

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
CADETTEN EN SCHOLIEREN  
KESSEL-LO (org. DCLA) – maandag 15 augustus  
Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00  
Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
(via clubrekening)

09.15	Sch V	Discuswerpen	
	Cad M	Verspringen	
09.25	Cad V	Hoogspringen	
09.30	Sch V	Polstokspringen	
	Cad V	300h	2 finalereeksen
09.35	Cad V	Kogelstoten	
09.40	Cad M	300h	2 finalereeksen
09.50	Sch V	400h	2 finalereeksen
10.10	Sch M	400h	2 finalereeksen
10.30	Cad M	Speerwerpen	
	Cad V	100m	3 reeksen
	Sch M	Hinkstapsprong	
10.45	Cad M	100m	3 reeksen
11.00	Sch V	100m	3 reeksen
	Sch V	Hoogspringen	
	Cad V	Polstokspringen	
11.15	Sch M	100m	3 reeksen
11.30	Cad V	400m	3 finalereeksen
	Sch V	Kogelstoten	
	Cad M	Hinkstapsprong	
11.45	Cad V	Discuswerpen	
	Cad M	400m	3 finalereeksen
12.00	Sch V	400m	3 finalereeksen
12.15	Sch M	400m	3 finalereeksen
12.30	Sch M	Verspringen	
13.00	Sch M	Discuswerpen	
13.45	Cad V	80h	2 finalereeksen
14.00	Sch V	100h	2 finalereeksen
	Cad V	Verspringen	
14.05	Sch M	Polstokspringen	
14.10	Cad M	Hoogspringen	
14.15	Cad V	Speerwerpen	
	Cad M	100h	2 finalereeksen
14.30	Sch M	110h	2 finalereeksen
	Sch M	Kogelstoten	
14.50	Cad V	800m	2 finalereeksen
15.00	Sch V	Verspringen	
15.05	Cad M	800m	2 finalereeksen
15.20	Sch V	800m	2 finalereeksen
15.30	Cad M	Discuswerpen	
15.35	Sch M	800m	2 finalereeksen
15.45	Sch M	Hoogspringen	
	Cad M	Polstokspringen	
15.50	Cad V	100m	Finale
15.55	Cad M	100m	Finale
16.00	Sch V	100m	Finale
	Cad V	Hinkstapsprong	
16.05	Sch M	100m	Finale
16.15	Cad V	1500m	Finale (1 reeks)
16.25	Cad M	1500m	Finale (1 reeks)
16.35	Sch V	1500m	Finale (1 reeks)
16.45	Sch M	1500m	Finale (1 reeks)
	Sch M	Speerwerpen	
17.00	Cad V	200m	3 finalereeksen
	Sch V	Hinkstapsprong	
	Cad M	Kogelstoten	
17.15	Cad M	200m	3 finalereeksen
17.30	Sch V	200m	3 finalereeksen
17.45	Sch M	200m	3 finalereeksen



18.00	Sch V	3000m	RFinale
	Sch V	Speerwerpen	
18.15	Sch M	3000m	RFinale
18.30	Sch M	2000steeple	RFinale
18.40	Sch V	2000steeple	RFinale
18.50	Cad M	1500steeple	RFinale
19.00	Cad V	1500steeple	RFinale

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
 MEERKAMPEN CAD/SCH/JUN/SEN/MAS  
 BERTRIX (org. BBS) – zaterdag 20 en zondag 21 augustus  
 Aantal banen: 6 in rechte lijn en 6 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend  
 Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/meerkamp  
 (voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)

#### ZATERDAG 20 AUGUSTUS

##### Cadetten Mannen

12.30	100m
13.30	Verspringen
15.00	Kogelstoten
16.30	Polstokspringen

##### Cadetten Vrouwen

09.00	80H
09.30	Hoogspringen
12.00	Kogelstoten

##### Scholieren Mannen

10.00	100m
12.00	Verspringen
14.00	Kogelstoten
16.00	Hoogspringen
18.30	400m

##### Scholieren Vrouwen

10.30	100H
11.15	Hoogspringen
16.00	Kogelstoten
17.30	200m

##### Juniore mannen

09.30	100m
10.30	Verspringen
13.00	Kogelstoten
14.30	Hoogspringen
18.00	400m

##### Juniore vrouwen

12.00	100H
13.00	Hoogspringen
17.00	Kogelstoten
18.45	200m

##### Seniores mannen

09.30	100m
10.30	Verspringen
13.00	Kogelstoten
14.30	Hoogspringen
18.00	400m

##### Seniores vrouwen

12.00	100H
13.00	Hoogspringen
17.00	Kogelstoten
18.45	200m

##### Masters mannen

09.00	Verspringen
10.30	Speerwerpen
13.00	200m
14.00	Discuswerpen
15.30	1500m

#### ZONDAG 21 AUGUSTUS

##### Cadetten Mannen

09.30	100H
10.30	Hoogspringen
14.30	Speerwerpen
16.00	1000m

##### Cadetten Vrouwen

11.00	Verspringen
12.30	Speerwerpen
15.00	800 m

##### Scholieren Mannen

10.30	110H
11.45	Discuswerpen
15.00	Polstokspringen
17.30	Speerwerpen
18.30	1500m

##### Scholieren Vrouwen

12.15	Verspringen
13.30	Speerwerpen
15.30	800m

##### Juniore mannen

10.00	110H
10.45	Discuswerpen
12.15	Polstokspringen
16.30	Speerwerpen
18.00	1500m

##### Juniore vrouwen

14.00	Verspringen
15.30	Speerwerpen
17.00	800m

##### Seniores mannen

10.00	110H
10.45	Discuswerpen
12.15	Polstokspringen
16.30	Speerwerpen
18.00	1500m

##### Seniores vrouwen

14.00	Verspringen
15.30	Speerwerpen
17.00	800m

##### Masters vrouwen

09.45	100H
11.00	kogelstoten
12.30	hoogspringen
15.30	verspringen
17.00	800m

#### BELGISCH KAMPIOENSCHAP

SNELWANDELEN 10KM VROUWEN en 20KM MANNEN A.C. en Mas  
 IEPER (org. FLAC) – zaterdag 27 augustus

13.30	Vrouwen	10km
14.45	Mannen	20km

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
 CADETTEN EN SCHOLIEREN + ESTAFETTEN JUNIORES  
 HERENTALS (org. ACHL) – zaterdag 3 en zondag 4 september  
 Aantal banen: 8 in rechte lijn en 6 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend  
 Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr - €5,00/estafette  
 (via clubrekening)

#### ZATERDAG 3 SEPTEMBER

09.30	CAD V	300H	Reeksen
	SCH V	Discuswerpen	
09.35	CAD V	Kogelstoten	
09.40	CAD V	Hoogspringen	
09.45	CAD M	Polsstokspringen	
09.50	CAD M	300H	Reeksen
10.10	SCH V	400H	Reeksen
10.30	SCH M	400H	Reeksen
10.50	CAD V	400m	Reeksen
	CAD V	Discuswerpen	
10.55	SCH V	Kogelstoten	
11.10	CAD M	400m	Reeksen
11.30	SCH V	400m	Reeksen
11.50	SCH M	400m	Reeksen
12.10	CAD V	1500m	Finalereeks(en)
12.30	SCH V	1500m	Finalereeks(en)
12.50	SCH V	3000m	RF
13.05	SCH M	3000m	RF
13.30	CAD V	Verspringen	
14.00	CAD V	200m	Reeksen
	SCH V	Speerwerpen	
14.10	SCH V	Hoogspringen	
14.15	SCH M	Polsstokspringen	
14.20	SCH V	200m	Reeksen
14.45	CAD V	80H	Reeksen
15.00	SCH V	Verspringen	
15.05	SCH V	100H	Reeksen
15.20	CAD V	Speerwerpen	
15.25	CAD M	100m	Reeksen
15.45	SCH M	100m	Reeksen
16.05	CAD V	800m	Finalereeks(en)
16.25	SCH V	800m	Finalereeks(en)
16.30	CAD V	Hinkstapsprong	
16.45	SCH V	100H	Finale
16.55	CAD V	80H	Finale
17.00	CAD M	100m	Finale
17.05	SCH M	100m	Finale
17.10	CAD V	200m	Finale
17.15	SCH V	200m	Finale

#### ZONDAG 4 SEPTEMBER

09.45	CAD M	100H	Reeksen
	CAD M	Verspringen	
09.50	CAD M	Kogelstoten	
09.55	SCH M	Discuswerpen	
10.00	SCH M	Hoogspringen	
10.05	SCH M	110H	Reeksen
10.25	CAD V	100m	Reeksen
10.45	SCH V	100m	Reeksen
11.05	CAD M	200m	Reeksen
11.05	CAD V	Polsstokspringen	
11.10	SCH M	Kogelstoten	
11.15	SCH M	Verspringen	
11.20	CAD M	Discuswerpen	
11.25	SCH M	200m	Reeksen
11.45	JUN M	4 x 1500m	Finalereeks (en)
12.05	SCH M	110H	Finale
12.15	CAD M	100H	Finale
	SCH V	Hinkstapsprong	
12.20	CAD V	100m	Finale
12.25	SCH V	100m	Finale

12.35	JUN V	4 x 800m	Finalereeks (en)
14.00	CAD V	1500m steeple	RF
	SCH M	Speerwerpen	
14.05	CAD M	Hinkstapsprong	
14.10	CAD M	1500m steeple	RF
	CAD M	Hoogspringen	
14.15	SCH V	Polstokspringen	
14.20	SCH V	2000m steeple	RF
14.35	SCH M	2000m steeple	RF
14.50	CAD V	400m	Finale
14.55	CAD M	400m	Finale
15.00	SCH V	400m	Finale
15.05	SCH M	400m	Finale
15.15	CAD M	800m	Finalereeks(en)
15.20	CAD M	Speerwerpen	
15.25	SCH M	Hinkstapsprong	
15.35	SCH M	800m	Finalereeks(en)
15.50	JUN V	4 x 100m	Finalereeks(en)
16.00	JUN M	4 x 100m	Finalereeks(en)
16.15	CAD M	200m	Finale
16.20	SCH M	200m	Finale
16.30	CAD M	1500m	Finalereeks(en)
16.40	SCH M	1500m	Finalereeks(en)
17.00	CAD V	300H	Finale
17.05	CAD M	300H	Finale
17.10	SCH V	400H	Finale
17.15	SCH M	400H	Finale
17.30	JUN M	4 x 400m	Finalereeks(en)

NATIONALE INTERPROVINCIALE MATCH CAD + SCH  
 ST.LAMBRECHTS-WOLUWE (org. WS) – zaterdag 10 september  
 Aantal banen: 8 tot 200m en 6 rondom

11.00	CAD M	hoogspringen
	SCH M	kogelstoten
	CAD M	discuswerpen
	SCH V	verspringen
	CAD/SCH V	polstokspringen
11.15	CAD V+M	300H
	SCH V+M	400H
11.50	CAD V+M	100m
	SCH V+M	100m
12.00	CAD V	verspringen
	CAD V	discuswerpen
12.15	CAD V	hoogspringen
	CAD M	kogelstoten
12.20	CAD V+M	800m
	SCH V+M	800m
	Buiten wedstrijd	100m
13.00	SCH M	speerwerpen
	SCH M	verspringen
13.30	CAD V	80H
	SCH V	100H
	CAD M	100H
	SCH M	110H
	SCH V	hoogspringen
	CAD V	kogelstoten
	CAD/SCH M	polstokspringen
14.00	SCH M	discuswerpen
	CAD M	verspringen
14.10	CAD V+M	1500m
	SCH V+M	1500m
14.50	CAD V+M	200m
	SCH V+M	200m
15.00	SCH V	speerwerpen
	CAD V	hinkstapsprong
15.15	SCH M	hoogspringen

15.30	SCH V CAD V+M	kogelstoten 400m
16.00	SCH V CAD M	discuswerpen hinkstapsprong
16.10	SCH V+M	3000m
17.10	CAD/SCH M+V	4x100m

Kampnummers: de beste 8 krijgen 1 extra poging

#### BELGISCH KAMPIOENSCHAP

JUNIORES EN BELOFTEN (\*94-95-96)

NIJVEL (org. CABW) – zondag 11 september

Aantal banen: 6 in rechte lijn en 6 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

(via clubrekening)

10.00	100m	Jun V	3 R	10.00	Speer	Bel M
10.10	100m	Bel V	3 R	10.05	Kogel	Jun V
10.20	100m	Jun M	3 R	10.10	Ver	Jun/Bel M (**)
10.30	100m	Bel M	3 R	10.15	Hoog	Jun/Bel V
10.40	400H	Jun V	2 RF (*)	10.20	Polstok	Jun/Bel V
10.50	400H	Bel V	2 RF (*)			
11.00	400H	Jun M	2 RF (*)	11.00	Speer	Jun M
11.10	400H	Bel M	2 RF (*)	11.05	Kogel	Bel V
11.20	800m	Jun V	RF			
	800m	Bel V	RF			
11.35	800m	Jun M	RF	11.30	Ver	Jun/Bel V (**)
	800m	Bel M	RF	11.40	Hoog	Jun/Bel M
11.50	100H	Jun V	3 R			
	100H	Bel V	3 R			
12.10	110H	Jun M	2 R	12.00	Discus	Jun V
	110H	Bel M	3 R			
14.00	110H	Jun M	F	14.00	Discus	Bel V
	110H	Bel M	RF	14.05	Kogel	Jun M
14.15	100H	Jun V	RF	14.10	Hinkstap	Jun/Bel V (**)
	100H	Bel V	RF	14.15	Polstok	Jun/Bel M
14.30	400m	Jun V	2 RF (*)			
	400m	Bel V	2 RF (*)			
14.50	400m	Jun M	2 RF (*)			
	400m	Bel M	2 RF (*)	15.00	Speer	Jun/Bel V (**)
15.10	100m	Jun V	F	15.05	Kogel	Bel M
	100m	Bel V	F			
15.20	100m	Jun M	F			
	100m	Bel M	F			
15.30	1500m	Jun V	RF	15.40	Hinkstap	Jun/Bel M (**)
	1500m	Bel V	RF			
15.45	1500m	Jun M	RF			
	1500m	Bel M	RF			
16.00	5000m	Jun/Bel V	RF	16.00	Discus	Jun M
16.20	5000m	Jun M	RF			
16.40	5000m	Bel M	RF			
17.00	200m	Jun V	3 RF (*)	17.00	Discus	Bel M
	200m	Bel V	3 RF (*)			
17.20	200m	Jun M	3 RF (*)			
	200m	Bel M	3 RF (*)			
17.45	3000st	Jun/Bel V	RF			
18.00	3000st	Jun/Bel M	RF			

(\*) Klassement volgens tijd

(\*\*) 8 beste van elke cat. krijgen 3 extra pogingen

#### BELGISCH KAMPIOENSCHAP

HAMERSLINGEREN EN GEWICHTWERPEN MASTERS

EEKLO (org. ACME) – zaterdag 17 september

Prijs toeschouwers: /

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

(via clubrekening)

11.00	M35-M40-M45	Hamer	7,26kg
12.30	M50-M55	Hamer	6kg
	W35-W40-W45	Gewichtwerpen	9,08kg
13.30	M60-M65+	Hamer	5kg
(aansluitend)	M70-75	Hamer	4kg
(aansluitend)	M80+	Hamer	3kg

13.30	W50-W55	Gewichtwerpen	7,26kg
(aansluitend)	W60+	Gewichtwerpen	5,45kg/4kg
14.30	M35-M40-M45	Gewichtwerpen	15,88kg
15.30	W35-W40-W45	Hamer	4kg
16.00	M50-M55	Gewichtwerpen	11,34kg
16.45	M60-M65+	Gewichtwerpen	9,08kg
(aansluitend)	M70-75	Gewichtwerpen	7,26kg
(aansluitend)	M80+	Gewichtwerpen	5,45kg
17.00	W50-W55-W60+	Hamer	3kg/2kg

## BELGISCH KAMPIOENSCHAP

ESTAFETTEN ALLE CATEGORIEËN (voorlopig tijdschema, definitief verschijnt na de selectie)

MOESKROEN (org. JSMC) – zondag 18 september

Aantal banen : 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwer: €5,00  
 Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/estafette  
 (via clubrekening)

10.00	AC V	4 x 100m	Reeksen
10.25	AC M	4 x 100m	Reeksen
10.50	MAS V	4 x 100m	RF
10.55	MAS M	4 x 100m	RF
11.05	CAD V	4 x 100m	Reeksen
11.30	SCH V	4 x 100m	Reeksen
11.55	CAD M	4 x 100m	Reeksen
12.20	SCH M	4 x 100m	Reeksen
13.15	AC V	4 x 200m	Reeksen
13.35	AC M	4 x 200m	Reeksen
13.55	AC + MAS V	4 x 800m	RF
14.20	AC M	4 x 800m	RF
14.35	MAS M	4 x 800m	RF
14.50	CAD V	4 x 100m	F
14.55	SCH V	4 x 100m	F
15.00	CAD M	4 x 100m	F
15.05	SCH M	4 x 100m	F
15.10	AC V	4 x 100m	F
15.15	AC M	4 x 100m	F
15.20	AMH V	4 x 100m	F
	AMH M	4 x 100m	F
15.25	CAD V	4 x 800m	RF
15.45	SCH V	4 x 800m	RF
16.05	CAD M	4 x 800m	RF
16.25	SCH M	4 x 800m	RF
16.45	AC V	4 x 400m	RF
17.05	AC M	4 x 400m	RF
17.25	AMH V	4 x 400m	F
	AMH M	4 x 400m	F
17.35	AC M	4 x 1500m	RF
17.55	AC V	4 x 200m	F
18.05	AC M	4 x 200m	F

## KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

MASTERS (+ PK)

WERVIK (org. FLAC) – zaterdag 24 september

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 6 rondom

Prijs toeschouwers: gratis  
 Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr  
 (voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)

09.30	M50+	5.000m	Finale
	W50+	Kogelstoten	
	W35-W40-W45	Discuswerpen	
	M35-M40-M45	Speerwerpen	
	W35+	Hoogspringen	
	M35+	Hinkstapsprong	
	W35+	Polstokspringen	
09.55	W35+	5.000m	Finale
10.25	M35-M40-M45	5.000m	Finale
10.30	W35	Kogelstoten	
	W60+	Discuswerpen	
	M50-M55	Speerwerpen	
	M50+	Hoogspringen	
	W35+	Hinkstapsprong	
11.05	M55+	800m	Finale
11.10	W45+	800m	Finale
11.15	M45-M50	800m	Finale

	W40-W45	Kogelstoten	
	W50-W55	Discuswerpen	
	M60-M65	Speerwerpen	
11.20	W35-W40	800m	Finale
11.25	M35-M40	800m	Finale
11.30	W50+	80H	Finale
	M35-M40-M45	Hoogspringen	
	M55+	Verspringen	
11.35	W40-W45	80H	Finale
11.45	M60+	100H	Finale
11.50	W35	100H	Finale
12.00	M50-M55	100H	Finale
	M70+	Speerwerpen	
12.10	M40-M45	110H	Finale
12.15	M35	110H	Finale
12.25	W35	100m	Reeksen
12.30	M40	100m	Reeksen
12.35	M35	100m	Reeksen
13.30	W50+	100m	Finale
	M35-M40-M45	Kogelstoten	
	M60-M65	Discuswerpen	
	M35+	Polsstokspringen	
	M45-M50	Verspringen	
13.35	W40-W45	100m	Finale
13.45	W35	100m	Finale
13.55	M60+	100m	Finale
14.05	M55	100m	Finale
14.10	M50	100m	Finale
14.15	M45	100m	Finale
14.20	M40	100m	Finale
14.25	M35	100m	Finale
14.30	M50-M55	Kogelstoten	
	M70+	Discuswerpen	
	W35-W40-W45	Speerwerpen	
	M35-M40	Verspringen	
14.35	W50+	300H	Finale
14.40	M60+	300H	Finale
14.50	W35-W40-W45	400H	Finale
14.55	M50-M55	400H	Finale
15.00	M45	400H	Finale
15.10	M40	400H	Finale
15.20	M35	400H	Finale
15.30	W50+	200m	Finale
	M60-M65	Kogelstoten	
	M35-M45	Discuswerpen	
	W50-W55	Speerwerpen	
	W45+	Verspringen	
15.35	W40-W45	200m	Finale
15.40	W35	200m	Finale
15.45	M60+	200m	Finale
15.50	M50-M55	200m	Finale
15.55	M45	200m	Finale
16.00	M40	200m	Finale
16.05	M35	200m	Finale
16.15	W35+	1.500m	Finale
16.30	M55+	1.500m	Finale
	M70+	Kogelstoten	
	M50-M55	Discuswerpen	
	W60+	Speerwerpen	
	W35-W40	Verspringen	
16.40	M45-M50	1.500m	Finale
16.50	M40	1.500m	Finale
17.00	M35	1.500m	Finale
17.05	W45+	400m	Finale
17.15	W40	400m	Finale
17.20	W35	400m	Finale
17.25	M60+	400m	Finale
17.30	M50-M55	400m	Finale
17.35	M45	400m	Finale
17.40	M40	400m	Finale
17.45	M35	400m	Finale

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
TRAIL  
XHOFFRAIX ( org. MALM) – zaterdag 24 september

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
HAMERSLINGEREN CAD/SCH/JUN/BEL  
MOL (org. VMOL) – zondag 25 september

Prijs toeschouwers: /  
Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr  
(via clubrekening)

10.30	Cadetten vrouwen
12.00	Cadetten mannen
13.15	Scholieren vrouwen
14.30	Scholieren mannen
15.45	Juniores/Beloften vrouwen
17.00	Juniores mannen
18.00	Beloften mannen

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
MARATHON  
EINDHOVEN – zondag 9 oktober

Nog te bepalen:

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
ULTRA TRAIL  
??? – ???

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
SNELWANDELEN 20KM VROUWEN EN 50KM MANNEN  
??? – ???