

# TIJDSHEMA'S EN SAMENSTELLING BEKER VAN VLAANDEREN 2010

## NATIONALE INTERCLUB KBAB + BEKER VAN VLAANDEREN VROUWEN ZATERDAG 15 MEI EN MANNEN ZONDAG 16 MEI

**VROUWEN** (zaterdag 15 mei)

**Ereafdeling KBAB – DAMP (St.Mard)** ..... DAMP-DCLA-VAC-ROBA-ACHL-OEH-KAAG-VOLH-ACW-ACBR-HF-CABW

**Ereafdeling VAL – DUFF (Duffel)** ..... DUFF-VS-RCG-HAC-ACME-VMOL-OLSE-AVT-AVR-DEIN-LAT-FLAC

**Landelijke 1 – AVLO (Lokeren)** ..... AVLO-RAM-ZELE-OB-AZW-VITA-DAC-LOOI-ATLA-ACA-STAX-LYRA

**Landelijke 2A – HCO (Oostende)** ..... HCO-HAMM-LEBB-SPBO-MACW-ZWAT-RIEM-AVMO-MAC-ASVO-FLAC2

**Landelijke 2B - KAPE (Kapellen)** ..... KAPE-ATAC-AVKA-ADD-GENK-ARAC-ABES-ESAK-RCT-BRAB-LIER-DALO

**Landelijke 3 – SPVI (Vilvoorde)** ..... SPVI-AVZK-ACG-HALE-ACP-BAV-SACN-SGOL-HAKI-BVAC-ACKO-TACT-ACHL2-EA-ALVA-WIBO

### Programma Ereafdeling KBAB & VAL:

100-200-400-800-1500-3000-100h-400h-hoog-polsstok(enkel KBAB)-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

#### Tijdschema Ereafdeling KBAB:

14.00	400h	14.00	hoog
14.15	100		speer
14.30	800		kogel
14.40	1500		ver
15.00	100h		polsstok
15.20	200	15.15	discus
15.35	400		hinkstap
15.50	3000		
16.30	4x 100		
16.45	4x 400		

#### Tijdschema Ereafdeling VAL:

14.30	400h	14.30	hoog
14.45	100		speer
14.55	800		kogel
15.05	1500		ver
15.20	100h		
15.40	200	15.30	discus
15.50	400		hinkstap
16.00	3000		
16.45	4x 100		
17.00	4x 400		

### Programma:

Landelijke 1: 100-200-400-800-1500-3000-100h-hoog-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

Landelijke 2: 100-200-400-800-1500-3000-100h-hoog-ver-kogel-discus-speer-4x100

Landelijke 3: 100-200-400-800-1500-hoog-ver-kogel-discus-speer

#### Tijdschema Landelijke 1 en 2

14.30	100h	14.30	hoog
14.45	400		speer
15.00	100		kogel
15.15	800		hinkstap *
15.30	1500	15.30	discus
15.45	200		ver
16.00	3000		
16.30	4x 100		
16.45	4x 400 *		

#### Tijdschema Landelijke 3

14.30	400	14.30	hoog
14.50	100		speer
15.10	800		kogel
15.30	1500	15.30	discus
15.50	200		ver
16.30	4x100		

\* = Niet in Landelijke 2

**MANNEN** (zondag 16 mei)

- Ereafd. KBAB – VAC (Vilvoorde)** ..... VAC-DCLA-DAC-RCG-ACHL-FLAC-VOLH-RFCL-CABW-BAEX-SMAC-DAMP  
**Ereafdeling VAL – AVT (Heusden)** ..... AVT-ACBR-VS-OEH-AVMO-ROBA-OLSE-AZW-KAAG-EA-STAX-ZWAT  
**Landelijke 1 – LIER (Lier)** ..... LIER-HCO-KKS-ADD-OB-ABES-LEBB-LAT-ACME-AVLO-ACW-ATLA  
**Landelijke 2A – VMOL (Mol)** ..... VMOL-LOOI-ATAC-DUFF-KAPE-AVKA-RAM-ARAC-RCT-ACHL2-LYRA-AVZK  
**Landelijke 2B – HALE (Aalter)** ..... HALE-MACW-WIBO-RIEM-HAC-VITA-AVR-SPBO-ZA-DEIN-FLAC2-SPVI  
**Landelijke 3 – ASVO (Oudenaarde)** ..... ASVO-DALO-BRAB-SACN-ESAK-MAC-ACA-ACG-BAV-ATLA2-  
 ..... SGOL-HAMM-ACKO-ZELE-ALVA-TACT-ATLE-ACP-BVAC

**Programma:**

Ereafdeling KBAB: 100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-3000st-hoog-polsst-ver-hss-kogel-discus-speer-hamer-4x100-4x400

Ereafdeling VAL: 100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-3000st-hoog-polsst-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

Landelijke 1: 100-200-400-800-1500-3000-5000-110h-400h-hoog-polsst-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

<u>Tijdschema's Ereafdeling K.B.A.B.</u>				<u>Ereafdeling VAL en Landelijke 1</u>			
14.00	400h	12.30	hamer	14.00	400h	14.00	polsstok
14.15	100	14.00	polsstok	14.15	400		hoog
14.30	800		hoog	14.30	100		hinkstap
14.40	1500		ver	14.45	800		speer
14.50	200		kogel	15.00	1500		kogel
15.05	3000		speer	15.15	110h	15.15	ver
15.25	110h	15.15	hinkstap	15.30	3000		discus
15.40	400	15.30	discus	15.45	5000		
15.55	5000			16.10	200		
16.15	3000st			16.25	3000st *		
16.45	4x 100			16.45	4x 100		
17.00	4x 400			17.00	4x 400		

\* = niet in Landelijke 1

**Programma:**

Landelijke 2: 100-200-400-800-1500-3000-5000-400h-hoog-ver-hss-kogel-discus-speer-4x100-4x400

Landelijke 3: 100-200-400-800-1500-3000-5000-hoog-ver-kogel-discus-speer-4x400

<u>Landelijke 2</u>				<u>Landelijke 3</u>			
14.00	400h	14.00	hoog	14.00	400	14.00	hoog
14.15	400		hinkstap	14.20	100		speer
14.30	100		speer	14.40	800		kogel
14.45	800		kogel	15.00	1500	15.45	ver
15.00	1500	15.15	ver	15.20	3000		discus
15.15	3000		discus	15.50	5000		
15.30	5000			16.20	200		
15.50	200			16.50	4x 400		
16.30	4x 100						
16.45	4x 400						