

ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN 2020

1. SLUITINGSDATA INSCHRIJVINGEN BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Inschrijvingen uitsluitend via Alabus (tenzij anders vermeld)!

Kampioenschap	Datum	Plaats kampioenschap	Sluitingsdatum inschrijvingen ALABUS (10.00 u.)
*BK 24u	za 22 februari	Aalter (DEIN)	
**KvV Alle Categorieën	do 21 mei	Lebbeke (LEBB)	do 14 mei
**Bk + KvV 100km A.C. en Mas	zo 31 mei	Zwevezele (DEIN)	rechtstr. bij organisator vóór 17/5
**KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas	zo 31 mei	Mol (VMOL)	ma 25 mei
**KvV meerkampen	za-zo 4/5 juli	Nieuwpoort (MACW)	rechtstr. bij organisator
**BK 10km op de weg A.C. en Mas	za 1 augustus	Lokeren (AVLO)	rechtstr. bij organisator vóór 18/7
***Bk berglopen A.C. en Mas	za 8 augustus	Malmédy (MALM)	rechtstreeks bij organisator
***Bk Alle Categorieën + BK AMH	za-zo 15/16 augustus	Brussel (KBAB)	ma 10 augustus
***Bk meerkampen (seniores)	za-zo 15/16 augustus	Brussel (KBAB)	ma 10 augustus
***Bk Trail A.C. en Mas (ultra)	za 15 augustus	Spa (HF)	rechtstr. bij org. vóór 31/07
***BK hamer en gewichtwerpen Mas	za 15 augustus	Sint-Niklaas (ACW)	ma 10 augustus
**KvV Schol	za 22 augustus	Deinze (DEIN)	ma 17 augustus
**KvV Cad	za 23 augustus	Heusden-Zolder (AVT)	ma 17 augustus
BK estafetten	zo 6 september	Moeskroen (JSMC)	ma 31 augustus
**BK Cad/Schol + estafetten Juniores	za-zo 12/13 september	Oordegem (VS)	ma 7 september
BK Juniores en Beloften	za 19 september	Herve (HERV)	ma 14 september
***Bk Masters	za-zo 19/20 september	Ninove (EA)	ma 14 september
**KvV + PK Masters	zo 20 september	Heusden (AVT)	ma 14 september
***Bk meerkampen (cad/sch/jun/mas)	za-zo 26/27 september	Deinze (DEIN)	ma 21 september
BK hamerslingeren Cad/Sch/Jun/Bel	za 26 september	Mol (VMOL)	ma 21 september
***Bk Trail A.C. en Mas (klassiek)	za 26 september	Xhoffraix	rechtstr. bij organisator
***Bk 10km A.C. en Mas + Bk 3.000st-V	zo 27 september	Braine-l'Alleud (USBW)	ma 21 september
***Bk werpvijfkamp Masters	zo 27 september	Sint-Niklaas (ACW)	rechtstr. bij org. vóór 20/9
BK snelw. 20km-V en 50km-M A.C. en Mas	zo 4 oktober	Tilburg (NED)	rechtstr. bij organisator
***BK + KvV Marathon A.C. en Mas	zo 18 oktober	Brugge	rechtstr. bij organisator (later te bepalen)
***Bk snelw. 10.000-V en 20.000-M A.C. en Mas	zo 18 oktober	Gosselies (GOSP)	rechtstr. bij organisator
BK Ekiden	za 24 oktober	Brussel	rechtstr. bij organisator (later te bepalen)

* werd georganiseerd tijdens het winterseizoen 19-20

** afgelast omwille van de Coronacrisis

*** verplaatst omwille van de Coronacrisis

Later te bepalen:

- BK 5.000m AMH
- BK + KvV ½ Marathon A.C. en Mas

Alle gegevens onder voorbehoud van wijzigingen

2. LOOPNUMMERS FINALES BELGISCH KAMPIOENSCHAP

	A.C.	JUN/BEL	CAD/SCH
	Brussel 15-16/8	Herve 19/9	Oordegem 12-13/9
80H/100H/110H	36 (R) - 8 (Fin)	16-18 (R) - 8 6 Fin	8
300H/400H	36 (R) - 8 (Fin)	12 18 (Finalereeksen)	8
100m	36 (R) - 8 (Fin)	24 (R) - 8 6 Fin	8
200m	36 (R) - 8 (Fin)	18 (Finalereeksen)	8
400m	36 (R) - 8 (Fin)	12 18 (Finalereeksen)	8
800m	36 (R) - 8 (Fin)	12 RF	zie minima (RF)
1500m	32 (R) - 12 (Fin)	15 RF	zie minima (RF)
3000/5000/steeple	20	20 (5000) - 10 (steeple)	zie minima (RF)
10.000m mannen	30 (Braine-l'Alleud)		

10.000m Masters en vrouwen Geen maximum aantal dlrs. (details: zie selectieprincipes)

3000 st vrouwen (Braine-l'Alleud): minima: 3000m steeple: 13.00.00 of 12.30.00 op 3000m

Cad/Sch: Voor de individuele nummers gebeurt de selectie op basis van de vastgestelde minima

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
	Lebbeke 21/5	Deinze/Housden-Zolder 22-23/8
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) → 6 (Fin)	24 (RF)
400m	24 (RF)	24 (RF)
800m	24 (RF)	24 (RF)
1500m	18 (RF)	18 (RF)
3000/5000/steeple	20	15

BK ESTAFETTEN: AANTAL WEERHOUDEN PLOEGEN

	A.C.	JUN	SCH	CAD	MAS	
	Moeskroen	Oordegem	Moeskroen	Moeskroen	Moeskroen	
	6/9	13/9	6/9	6/9	6/9	
4x100m	24	16	24	24	18	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.

FINALEPRINCIPE: winnaar van elke reeks + beste verliezende tijden. Als er meer dan 4 reeksen zijn, worden enkel de beste tijden weerhouden voor de finales

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	6.1	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	800

4. BELGISCH KAMPIOENSCHAP EN KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN MANNEN EN VROUWEN: KAMPNUMMERS

Bk (+ KvV) Alle Categorieën: kampnummers zondag: max. 12 atleten per nummer. Enkel de 8 beste gaan naar de finale.

Bk (+ KvV) Masters: beste 8 per leeftijdscategorie naar finale met 3 bijkomende pogingen

Bk Jun/Bel: max. 10 atleten van elke categorie

Bk Cad/Sch: zie minima bij punt 8.

KvV Cad/Sch: 12 atleten per nummer

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
Juniors/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
Juniors/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	4.20 / 4.40 / 4.60 / 4.80 / 4.90 / 5.00 / 5.10 / 5.20 / 5.25	+ 5 cm
Juniors/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 HINKSTAPSPRINGEN BELGISCH EN VLAAMS KAMPIOENSCHAP

Masters mannen	5m, 7m, 9m	Masters vrouwen	5m, 7m, 9m
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	7m en 9 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
MANNEN	12	12	18	24
VROUWEN	12	12	18	24

* Masters: géén quota wat betreft aantal deelnemers. Zie de selectiecriteria.

Er zijn 2 podia voor Masters vrouwen (W35-45 en W50+) en 2 podia voor Masters mannen (M35-45 en M50+)

8. AANTAL DEELNEMERS **SELECTIEMINIMA** BELGISCH KAMPIOENSCHAP CADETTE 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).

MANNEN	Cadetten	Scholieren	VROUWEN	Cadetten	Scholieren
100m	12.40 12.30	11.80 11.65	100m	13.30	13.20
200m	25.50 25.20	23.90 23.80	200m	27.65	27.40
400m	58.50	54.00	400m	1.04.40	1.03.40
800m	2.11.50	2.02.50	800m	2.27.00	2.27.00
1500m	4.30.00	4.17.00	1500m	5.07.00	5.05.00
3000m	/	9.20.00	3000m	/	11.30.00
100H/110H	17.80	18.00	80H/100H	13.80 13.20	18.00
300H/400H	47.50	63.00	300H/400H	51.70	1.16.00
1500st	4.58.00	/	1500st	5.55.00	/
2000st	/	6.45.00	2000st	/	8.00.00
Hoogspringen	1.65	1.80	Hoogspringen	1.53	1.55
Polsstokspringen	3.10	3.50	Polsstokspringen	2.50	2.60
Verspringen	5.50	6.20	Verspringen	4.95	5.10
Hinkstapsprong	11.00	12.10	Hinkstapsprong	10.00	10.10
Kogelstoten	12.25	12.75	Kogelstoten	10.50	11.50
Discuswerpen	40.00	37.50	Discuswerpen	27.00	30.00
Speerwerpen	40.00	46.50	Speerwerpen	31.00	33.00
Hamerslingeren	25.00	28.00	Hamerslingeren	20.00	25.00

	Jongens		Meisjes	
	Cadetten	Scholieren	Cadetten	Scholieren
100	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)
200	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)	32 (R) – 8 (F)
400	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)
800	20 (RF)	20 (RF)	20 (RF)	20 (RF)
1500	18 (RF)	18 (RF)	18 (RF)	18 (RF)
3000	-	15 (RF)	-	15 (RF)
100H/110H/80H	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)
300H/400H	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)	24 (R) – 8 (F)
1500St/2000St	15 (RF)	15 (RF)	15 (RF)	15 (RF)
Hoog	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Polsstok	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Ver	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Hinkstap	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Kogel	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Discus	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Speer	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)
Hamer	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)	12 (RF)

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 W35-40-45	1.20 / 1.25 / 1.30	+ 3 cm
Mas W50+	0.85 / 0.90 / 0.95 / 1.00	+ 3 cm

Polstokspringen*

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	+ 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	/	/	/
Hinkstapspringen	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m
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

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	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m	5/7/9 m
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

INFO BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN*(onder voorbehoud van eventuele wijzigingen)*Tijdschema's zijn terug te vinden op <http://www.atletiek.be/competitie/atleten/outdoor-piste>BELGISCH KAMPIOENSCHAP24u A.C. en Mas

AALTER (org. DEIN) - zaterdag 22 februari (valt in het winterseizoen)

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

BELGISCH KAMPIOENSCHAP10 KM A.C. en Mas + 3.000 STEEPLE VROUWENBRAINE-L'ALLEUD (org. USBW) - **zondag 27 september**Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr
(via de clubrekening)

Medailleverdeling:

- 10.000m A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- 10.000m A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- 10.000m Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- 10.000m Mas-M: podium per leeftijdsgroep
- 3.000st A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)

BELGISCH KAMPIOENSCHAPMEERKAMPEN CAD/SCH/JUN/SEN/MAS

BRUSSEL (Seniores) - zaterdag 15 en zondag 16 augustus

DEINZE (Cad/Sch/Jun/Mas) - **zaterdag 26 en zondag 27 september***(Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend tbd)*

Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/meerkamp

(voor organiserende vereniging, via clubrekening)

Medailleverdeling:

- V: 1 podium Cad, Sch, Jun en Sen apart
- M: 1 podium Cad, Sch, Jun en Sen apart
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDERENALLE CATEGORIEËN

LEBBEKE (org. LEBB) - donderdag 21 mei

Prijs toeschouwers: €5,00

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

(via de clubrekening)

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Cad)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Cad)

BELGISCH KAMPIOENSCHAPBERGLOPEN A.C. en Mas

MALMEDY (Org. MALM) - zaterdag 8 augustus

Inschrijvingsgeld atleet: €5,00 voorinschrijving
€8,00 ter plaatse

14h00: 11km (2 rondes)

Seniores M+V, Juniores M+V, M35-40-45/W35-40-45

5.5km (1 ronde)

M50+/W50+

Meer info via de organiserende vereniging

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Sen)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Sen)
- Jun-V: 1 podium
- Jun-M: 1 podium
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDERENHAMERSLINGEREN CAD/SCH/MAS

MOL (org. VMOL) - zondag 31 mei

Prijs toeschouwers: /

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

Medailleverdeling:

(via clubrekening)

- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAP + KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN100KM A.C. en MasZWEVEZELE (org. DEIN) – zondag 31 mei

8.00 — Jun, Sen, Mas — 100km

Meer info via de organiserende vereniging

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

BELGISCH KAMPIOENSCHAP TRAIL A.C. EN MAS (ULTRA)

Spa (HF) - zaterdag 15 augustus

12u30 M+V 80km Ultra Trail (2000 hoogtemeters)

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

Locatie: Trois-Ponts 4980 (rue de la Gare)

BELGISCH KAMPIOENSCHAP TRAIL A.C. EN MAS (KLASSIEK)

Xhoffraix - zaterdag 26 september

9u00 M+V 40km Trail 91% offroad (1800 hoogtemeters)

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

BELGISCH KAMPIOENSCHAPMASTERSNINOVE (org. EA) - zaterdag 19 en zondag 20 september

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend

Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr

(voor organiserende vereniging, **ter plaatse te betalen**)**Maximum 2 proeven per deelnemers (over de 2 dagen)**

Medailleverdeling:

- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAPSNELWANDELEN 10.000 VROUWEN en 20.000 MANNEN A.C. en MasGOSSSELIES (org. GOSP) - zondag 18 oktober

10.30u Vrouwen 10.000 sw

11.45u Mannen 20.000 sw

Inschrijven bij de organisator: secretariat@gosp.be

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

Er is een na-programma 'Buiten Kampioenschap'. Zie [hier](#). Tijdschema afhankelijk van het aantal deelnemers.BELGISCH KAMPIOENSCHAPWERPVIJFKAMP MASTERS (OPEN)SINT-NIKLAAS (org. ACW) - zondag 27 september

Prijs toeschouwers: /

Inschrijvingsgeld atleet: €10,00

Medailleverdeling:

(voor organiserende vereniging, **vooraf te betalen via overschrijving (zie flyer)**)

- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAPALLE CATEGORIEËN + AMH

BRUSSEL (org. KBAB) - zaterdag 15 en zondag 16 augustus

Hamer in Kessel-Lo

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Cad)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Cad)

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

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDERENMEERKAMPEN CAD/SCH/JUN/SEN/MAS

NIEUWPOORT (org. MACW) - zaterdag 4 en zondag 5 juli

Medailleverdeling:

- V: 1 podium Cad, Sch, Jun en Sen apart
- M: 1 podium Cad, Sch, Jun en Sen apart
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAP10KM OP DE WEG A.C. en Mas

LOKEREN (org. AVLO) - zaterdag 1 augustus

Medailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Cad)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Cad)
- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

Inschrijvingsgeld atleet: €10,00
 (voor organiserende vereniging, vooraf te betalen)

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN - SCHOLIEREN

DEINZE (org. DEIN) - zaterdag 22 augustus

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN - CADETTEN

HEUSDEN-ZOLDER (org. AVT) - zondag 23 augustus

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

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAPHAMERSLINGEREN EN GEWICHTWERPEN MASTERS

Sint-Niklaas (org. ACW) - zaterdag 15 augustus

Medailleverdeling:

- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAPESTAFETTEN ALLE CATEGORIEËN

MOESKROEN (org. JSMC) - zondag 6 september

Medailleverdeling:

- V: 1 podium Cad, Sch, A.C. (vanaf Cad) en Mas apart
- M: 1 podium Cad, Sch, A.C. (vanaf Cad) en Mas apart

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAPCADETTEN EN SCHOLIEREN + ESTAFETTEN JUNIORES

OORDEGEM (org. VS) - zaterdag 12 en zondag 13 september

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAPJUNIORES EN BELOFTEN (°98-99-00)

HERVE (org. HERV) - zaterdag 19 september

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

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDERENMASTERS (+ PK)HEUSDEN (org. AVT) - zaterdag 20 september

Prijs toeschouwers: gratis

Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr

(voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)

Medailleverdeling:

- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAPHAMERSLINGEREN CAD/SCH/JUN/BELMOL (org. VMOL) - zaterdag 26 september

Prijs toeschouwers: €5,00

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

(via clubrekening)

BELGISCH KAMPIOENSCHAPSNELWANDELEN 20KM-V EN 50KM-M A.C. en MasTILBURG (NED) - zondag 4 oktoberMedailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium 35-45 en 50+
- Mas-M: podium 35-45 en 50+

BELGISCH KAMPIOENSCHAP + KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDERENMARATHON A.C. en MasBRUGGE - zondag 18 oktoberMedailleverdeling BK:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

Medailleverdeling KVV:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAPEKIDEN A.C.BRUSSEL - zaterdag 24 oktoberMedailleverdeling:

- A.C.-Vrouwen team: 1 podium (vanaf Cad)
- A.C.-Mannen team: 1 podium (vanaf Cad)

BELGISCH KAMPIOENSCHAP + KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN½ MARATHON A.C. EN MASBUGGENHOUT (Org. LEBB) - zondag 27 septemberMedailleverdeling:

- A.C.-V: 1 podium (vanaf Jun)
- A.C.-M: 1 podium (vanaf Jun)
- Mas-V: podium per leeftijdsgroep
- Mas-M: podium per leeftijdsgroep

BELGISCH KAMPIOENSCHAP5.000m AMH(nog niet gepland in 2020)