

ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN 2017

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
KvV Marathon A.C. en Mas	zo 26 maart	Lier (LYRA)	rechtstreeks bij organisator vóór 21/3
Bk 10km A.C. en Mas + Bk 3.000st vrouwen	za 6 mei	Ninove (VITA)	ma 24 april
KvV Alle Categorieën	za 20 mei	Heusden (AVT)	ma 8 mei
Bk berglopen A.C. en Mas	za 20 mei	Malmédy (MALM)	rechtstreeks bij organisator
KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas	do 25 mei	Sint-Niklaas (ACW)	ma 15 mei
Bk + KvV 100km A.C. en Mas	zo 4 juni	Aalter (DEIN)	rechtstreeks bij organisator vóór 2/6
KvV ½ Marathon A.C. en Mas	vr 16 juni	Torhout (HAC)	rechtstreeks bij organisator vóór 10/6
Bk Masters	za-zo 17/18 juni	Ninove (EA)	di 6 juni
Bk snelw. 10km-V en 20km-M A.C. en Mas	za 24 juni	Charleroi (GOSP)	rechtstreeks bij organisator
Bk Alle Categorieën + BK AMH	za-zo 1/2 juli	Brussel (KBAB)	ma 19 juni
KvV meerkampen	za-zo 29/30 juli	Dilbeek (DAC)	rechtstreeks bij organisator
BK 10km op de weg A.C. en Mas	za 5 augustus	Lokeren (AVLO)	rechtstreeks bij organisator vóór 24/7
KvV Cad/Schol	di 15 augustus	Brugge (OB)	ma 7 augustus
Bk werpvijskamp Masters	za 19 augustus	Obourg (MOHA)	rechtstreeks bij organisator
Bk meerkampen	za-zo 19/20 augustus	Deinze (DEIN)	ma 7 augustus
Bk estafetten	zo 3 september	Lier (LYRA)	ma 21 augustus
Bk Cad/Schol + estafetten Juniores	za-zo 9/10 september	Moeskroen (JSMC)	ma 28 augustus
Bk Trail + UltraTrail	za 9 september	Nadrin (RIWA)	rechtstreeks bij organisator vóór 31/8
Nat. Interprovinciale Match Cad/Sch	za 16 september	Heusden (AVT)	
Bk Juniores en Beloften	zo 17 september	Huizingen (OEH)	ma 4 september
Bk hamerslingeren en gewichtwerpen Mas	zo 17 september	Obourg (MOHA)	ma 4 september
KvV + PK Masters	za 23 september	Kessel-Lo (DCLA)	<u>ter plaatse</u>
Bk hamerslingeren Cad/Sch/Jun/Bel	zo 24 september	Obourg (MOHA)	ma 11 september
Bk ½ Marathon A.C. en Mas	zo 24 september	Wevelgem (FLAC)	rechtstreeks bij organisator vóór 16/9
Bk snelwandelen 20km-V en 50km-M A.C. en Mas	zo 1 oktober	Tilburg (NED)	rechtstreeks bij organisator
Bk Marathon A.C. en Mas	zo 8 oktober	Eindhoven (NED)	rechtstreeks bij organisator

*Later te bepalen:

- BK 24u

Alle gegevens onder voorbehoud van wijzigingen

2. LOOPNUMMERS FINALES

BELGISCH KAMPIOENSCHAP

	A.C.	JUN/BEL	CAD/SCH
	Brussel 1-2/7	Huizingen 17/9	Moeskroen 9-10/9
80H/100H/110H	36 (R) - 9 (Fin)	24 (R) – 8 Fin	8
300H/400H	36 (R) - 9 (Fin)	18 (Finalereeksen)	8
100m	36 (R) - 9 (Fin)	24 (R) – 8 Fin	8
200m	36 (R) - 9 (Fin)	24 (Finalereeksen)	8
400m	36 (R) - 9 (Fin)	18 (Finalereeksen)	8
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 (Ninove)		
10.000 m Masters mannen	30 (Ninove) M35 – M45 (maar min. 3 van elke categorie)		
10.000 m Masters Mannen	30 (Ninove) M50+ (maar min. 3 van elke categorie)		
10.000m vrouwen	30 (Ninove) Sen en Mas		
3000 st vrouwen	10 (Ninove)		

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
	Heusden 20/5	Brugge 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/steep	20	15

BK ESTAFETTEN: AANTAL WEERHOUDEN PLOEGEN

	A.C.	JUN	SCH	CAD	MAS	
	Lier	Moeskroen	Lier	Lier	Lier	
	3/9	10/9	3/9	3/9	3/9	
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	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. BELGISCHE KAMPIOENSCHAP 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.

5. HOOGTEN VAN DE LAT**BELGISCHE en VLAAMSE KAMPIOENSCHAP**

HOOGSPRINGEN

MANNEN

Alle Categorieën	1.85 / 1.90 / 1.95 / 1.98 / 2.01 / 2.04 / 2.07 / 2.09	+ 2 cm
Junioren/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
Junioren/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

POLSTOKSPRINGEN

MANNEN

Alle Categoriedeën	4.20 / 4.40 / 4.60 / 4.80 / 4.90 / 5.00 / 5.10 / 5.20 / 5.25	+ 5 cm
Juniore/Belofte	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 Categoriedeën	3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.75 / 3.90 / 4.00 / 4.10 / 4.20	+ 5 cm
Juniore/Belofte	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

HOOGRINGEN

Juniore + 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
Juniore + 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

POLSTOKSPRINGEN

Alle Cat. mannen	2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.70	+ 10 cm
Juniore 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 Categoriedeën mannen	11m en 13 m	Alle Categoriedeën vrouwen	9m en 11 m
Juniore/Belofte mannen	11m en 13 m	Juniore/Belofte 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	Juniore	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).

MANNEN	Cadetten	Scholieren
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
Polstokspringen	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

VROUWEN	Cadetten	Scholieren
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

TIJDSCHEMA'S BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN*(onder voorbehoud van eventuele wijzigingen)***KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN**

MARATHON A.C. en Mas

LIER (org. LYRA – zondag 26 maart)

10.00 Jun, Sen, Mas Marathon

BELGISCH KAMPIOENSCHAP

10 KM A.C. en Mas + 3.000 STEEPLE VROUWEN

Ninove (org. VITA) – zaterdag 6 mei

Aantal banen: 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-**W35-45** 10.000m RF

20.30 AC – M 10.000m RF

21.20 Mas M50+ en **W50+ **** 10.000m RF*** verdeling van de Mas V gebeurt definitief ná het afsluiten van de inschrijvingen****** Mas-M die willen uitkomen in de A.C.-wedstrijd, dienen dit te melden bij de inschrijving!****KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN**

ALLE CATEGORIEËN

HEUSDEN (org. AVT) – zaterdag 20 mei

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00
Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr
(via de clubrekening)Zie [website](#)**BELGISCH KAMPIOENSCHAP**

BERGLOPEN A.C. en Mas

MALMEDY (Org. MALM) – zaterdag 20 mei

Meer info via de organiserende vereniging

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

HAMERSLINGEREN CAD/SCH/MAS

SINT-NIKLAAS (org. ACW) – donderdag 25 mei

Prijs toeschouwers: /
Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr
(via clubrekening)Zie [website](#)**BELGISCH KAMPIOENSCHAP + KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN**

100KM A.C. en Mas

AALTER (org. DEIN) – zondag 4 juni

8.00 Jun, Sen, Mas 100km

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

½ MARATHON A.C. en Mas

TORHOUT (org. HAC) – vrijdag 16 juni

20.00 Jun, Sen, Mas 20.098m

BELGISCH KAMPIOENSCHAP

MASTERS

NINOVE (org. EA) – zaterdag 17 en zondag 18 juni

Aantal banen: 8 recht / 6 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €7,00/weekend
Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr
(voor organiserende vereniging, ter plaatse te betalen)Zie [website](#)**BELGISCH KAMPIOENSCHAP**

SNELWANDELEN 10KM VROUWEN en 20KM MANNEN A.C. en Mas

CHARLEROI (org. GOSP) – zaterdag 24 juni

14.30 Vrouwen 10km sw

16.00 Mannen 20km sw

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
ALLE CATEGORIEËN + AMH
BRUSSEL (org. KBAB) – zaterdag 1 en zondag 2 juli
Aantal banen: 9 recht /9 rondom

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

Zie [website](#)

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN
MEERKAMPEN
DILBEEK (org. DAC) - zaterdag 29 en zondag 30 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 via organiserende vereniging

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
10KM OP DE WEG A.C. en Mas
LOKEREN (org. AVLO) – zaterdag 5 augustus

15.15 Allen 10km

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN
CADETTEN EN SCHOLIEREN
BRUGGE (org. OB) – dinsdag 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	Polsstokspringen	
	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	Polsstokspringen	
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	Polsstokspringen	
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

WERPVIJFKAMP MASTERS (OPEN)

OBOURG (org. MOHA) – zaterdag 19 augustus

+ demo voor Senioren buiten kampioenschap (voorinschrijving via www.lbfa.be , €10,00)

Uurrooster onder voorbehoud

			15.00	M70+	Hamer
10.00	W35-45 + Sen V	Hamer		M60-65	Kogel
11.00	M35-45 – Sen M	Hamer		M35-45 – Sen M	Gewicht
	W35-45 + Sen V	Kogel	15.15	W50+	Discus
12.00	M50-55	Hamer	15.30	M50-55	Speer
	M35-45 – Sen M	Kogel	16.00	M70+	Kogel
	W35-45 + Sen V	Discus	16.15	M60-65	Discus
13.00	W50+	Hamer	16.30	W50+	Speer
	M50-55	Kogel		M50-55	Gewicht
	M35-45 – Sen M	Discus	17.15	M70+	Discus
	W35-45 + Sen V	Speer	17.30	M60-65	Speer
14.00	M60-65	Hamer		W50+	Gewicht
	W50+	Kogel	18.30	M70+	Speer
	M35-45 – Sen M	Speer		M60+65	Gewicht
	W35-45 + Sen V	Gewicht	19.30	M70+	Gewicht
14.15	M50-55	Discus			

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
MEERKAMPEN CAD/SCH/JUN/SEN/MAS
DEINZE (org. DEIN) – zaterdag 19 en zondag 20 augustus
 Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

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

ZATERDAG

Cadetten Mannen

12.30 100m
 13.30 Verspringen
 15.00 Kogelstoten
 16.30 Polsstokspringen

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

Seniore mannen

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

Seniore 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

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 Polsstokspringen
 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 Polsstokspringen
 16.30 Speerwerpen
 18.00 1500m

Juniore vrouwen

14.00 Verspringen
 15.30 Speerwerpen
 17.00 800m

Seniore mannen

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

Seniore 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

ESTAFETTEN ALLE CATEGORIEËN (voorlopig tijdschema, definitief verschijnt na de selectie)
LIER (org. LYRA) – zondag 3 september
 Aantal banen: 8 in rechte lijn en 6 rondom

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

BELGISCH KAMPIOENSCHAP**CADETTEN EN SCHOLIEREN + ESTAFETTEN JUNIORES**

MOESKROEN (org. JSMC) – zaterdag 9 en zondag 10 september

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Prijs toeschouwers: €5,00/dag - €8,00/weekend

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr - €5,00/ploeg
(via clubrekening)**ZATERDAG**

09.30	CAD V	300H	Reeksen
	SCH V	Discuswerpen	
09.35	CAD V	Kogelstoten	
09.40	CAD V	Hoogspringen	
09.45	CAD M	Polstokspringen	
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	Polstokspringen	
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

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	Polsstokspringen	
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)

BELGISCH KAMPIOENSCHAP**TRAIL + ULTRA TRAIL**

NADRIN (org. RIWA) – zaterdag 9 september

05.00	Ultra trail	80km	M+V
10.00	Trail	37km	M+V

www.trailduherou.net**NATIONALE INTERPROVINCIALE MATCH CAD + SCH**

HEUSDEN (org. AVT) – zaterdag 16 september

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

11.00	CAD M	hoogspringen
	SCH M	kogelstoten
	CAD M	discuswerpen

	SCH V	verspringen
	CAD/SCH V	polsstokspringen
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	CAD 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	polsstokspringen
14.00	SCH M	speerwerpen
	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	hinkstapsprong
	CAD V	speerwerpen
15.15	SCH M	hoogspringen
	SCH V	kogelstoten
15.30	CAD V+M	400m
	SCH V+M	400m
16.00	SCH V	speerwerpen
	SCH M	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 (^o94-95-96)

HUIZINGEN (org. OEH) – zondag 17 september

Aantal banen: 8 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	Polsstok	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	11.30	Ver	Jun/Bel V (**)
11.35	800m	Jun M	RF			
	800m	Bel M	RF	11.40	Hoog	Jun/Bel M
11.50	100H	Jun V	R			
	100H	Bel V	R			
12.10	110H	Jun M	R	12.00	Discus	Jun V
	110H	Bel M	R	13.00	Discus	Bel V
				14.00	Speer	Jun-V
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	F	14.10	Hinkstap	Jun/Bel V (**)
	100H	Bel V	RF	14.15	Polsstok	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	1.500m	Jun V	RF	15.40	Hinkstap	Jun/Bel M (**)
	1.500m	Bel V	RF			
15.45	1.500m	Jun M	RF			
	1.500m	Bel M	RF			
16.00	5.000m	Jun/Bel V	RF	16.00	Discus	Jun M
16.20	5.000m	Jun M	RF			
16.40	5.000m	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	3.000st	Jun/Bel V	RF			
18.00	3.000st	Jun/Bel M	RF			

(*) = klassement volgens tijd

(**) = 8 beste van elke categorie krijgen 3 extra pogingen

BELGISCH KAMPIOENSCHAP (tijdschema pas definitief na inschrijvingen! Hamer: 8min./atleet. Gewicht: 6min./atleet)

HAMERSLINGEREN EN GEWICHTWERPEN MASTERS

OBOURG (org. MOHA) – zondag 17 september

Prijs toeschouwers: /

Inschrijvingsgeld atleet: €2,00/nr

(via clubrekening)

11.00	M35-M40-M45	Hamer	7,26kg
(aansluitend)	M50-M55	Hamer	6kg
	W35-W40-W45	Gewichtwerpen	9,08kg
	M60-M65+	Hamer	5kg
	M70-75	Hamer	4kg
	M80+	Hamer	3kg
	W50-W55	Gewichtwerpen	7,26kg
	W60+	Gewichtwerpen	5,45kg/4kg
	M35-M40-M45	Gewichtwerpen	15,88kg
	W35-W40-W45	Hamer	4kg
	M50-M55	Gewichtwerpen	11,34kg
	M60-M65+	Gewichtwerpen	9,08kg
	M70-75	Gewichtwerpen	7,26kg
	M80+	Gewichtwerpen	5,45kg
	W50-W55-W60+	Hamer	3kg/2kg

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

MASTERS (+ PK)

KESSEL-LO (org. DCLA) – zaterdag 23 september

Aantal banen: 10 in rechte lijn en 8 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	
	M50+	Hoogspringen	
	W35+	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	
	W35+	Hoogspringen	
	M50+	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+	Polstokspringen	
	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 (tijdschema pas definitief na inschrijvingen! Hamer: 8min./atleet.)
HAMERSLINGEREN CAD/SCH/JUN/BEL
OBOURG (org. MOHA) – zondag 24 september

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

10.30 Cadetten vrouwen
(aansluitend) Cadetten mannen
Scholieren vrouwen
Scholieren mannen
Juniors/Beloften vrouwen

Juniores mannen
Beloften mannen

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
½ MARATHON A.C. en Mas
WEVELGEM (org. FLAC) – zondag 24 september

Tijdschema via organiserende vereniging

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
SNELWANDELEN 20KM VROUWEN EN 50KM MANNEN A.C. en Mas
TILBURG (NED) – zondag 1 oktober

Tijdschema via organiserende vereniging

BELGISCH KAMPIOENSCHAP
MARATHON A.C. en Mas
EINDHOVEN (NED) – zondag 8 oktober

10.00 Allen Marathon