

# ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN 2013

## 1. SLUITINGSDATA INSCHRIJVINGEN BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Inschrijvingen uitsluitend via extranet!

Kampioenschap	Datum	Plaats kampioenschap	Sluitingsdatum inschrijvingen bij de VAL (12.00 u.), tenzij anders vermeld voor bepaalde kampioenschappen
Bk 10km A.C. en Mas	za 4 mei	Duffel (DUFF)	ma 22 april
KvV Alle Categorieën	za 25 mei	Ninove (VITA)	ma 13 mei
KvV halve marathon A.C. en Mas	zo 2 juni	Nijlen (LIER)	rechtstreeks bij organisator vóór 26/5
Bk Masters	za-zo 15/16 juni	??????	Ma 3 juni
Bk/KvV 100km A.C. en Mas	za 22 juni	Torhout (HAC)	rechtstreeks bij organisator
KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas	za 29 juni	Torhout (HAC)	ma 17 juni
Bk Alle Categorieën	za-zo 20/21 juli	Brussel (KBAB)	ma 8 juli
Bk berglopen A.C. en Mas	za 3 augustus	Malmédy (MALM)	rechtstreeks bij organisator
KvV meerkampen	za-zo 3/4 augustus	Dilbeek (DAC)	rechtstreeks bij organisator
Bk 3.000 st Vrouwen	za 10 augustus	Huizingen (OEH)	rechtstreeks bij organisator vóór 29/7
KvV Cad/Schol	do 15 augustus	Heusden (AVT)	vr 2 augustus
Bk meerkampen	za-zo 24/25 augustus	Herentals (ACHL)	ma 12 augustus
Bk Cad/Schol + estafetten Juniores	za-zo 31 aug-1 sep	Moeskroen (JSMC)	ma 19 augustus
Bk G-atletiek	za 7 september	Deinze (DEIN)	rechtstreeks bij organisator
Nat. Interprovinciale Match Cad/Schol	za 14 september	Brugge (OB)	
Bk Juniores en Beloften	zo 15 september	Vilvoorde (SPVI)	ma 2 september
Bk hamerslingeren en gewichtwerpen Masters	za 21 september	Obourg (MOHA)	ma 9 september
Bk estafetten	zo 22 september	Merksem (OLSE)	ma 9 september
KvV + PK Masters	za 28 september	Brasschaat (ACBR)	<u>ter plaatse</u>
Bk hamerslingeren Cad/Sch/Jun/Bel	zo 29 september	Obourg (MOHA)	ma 16 september
Bk/ KvV marathon A.C. en Mas	zo 29 september	Oostende (HCO)	rechtstreeks bij organisator
Bk halve marathon A.C. en Mas	za 26 oktober	Herve (HERV)	rechtstreeks bij organisator

### Alle gegevens onder voorbehoud van wijzigingen

## 2. LOOPNUMMERS FINALES BELGISCH KAMPIOENSCHAP

	A.C.	JUN/BEL	CAD/SCH
	Brussel 20-21/7	Vilvoorde 15/9	Moeskroen 31/8-1/9
80H/100H/110H	36 (R) - 9 (Fin)	24 (R) – 8 Fin	8
300H/400H	36 (R) - 9 (Fin)	12 (Finalereeksen)	8
100m	36 (R) - 9 (Fin)	24 (R) – 8 Fin	8
200m	36 (R) - 9 (Fin)	18 (Finalereeksen)	8
400m	36 (R) - 9 (Fin)	12 (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 (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 (Huizingen)		

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.

### ESTAFETTEN : AANTAL WEERHOUDEN PLOEGEN

	A.C.	JUN	SCH	CAD	MAS	
	Merksem	Moeskroen	Merksem	Merksem	Merskem	
	22/9	1/9	22/9	22/9	22/9	
4x100m	24	16	24	24	12	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

## 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 Alle Categorieën: kampnummers zondag 21 juli: max. 12 atleten per nummer

Bk Masters: beste 8 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
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	2.80 / 3.00 / 3.10 / 3.20 / 3.30 / 3.40 / 3.50 / 3.60 / 3.70	+ 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	+ 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
Junioren 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	7m, 9m, 11m en 13 m	Masters vrouwen	7m en 9m
Alle Categorieën mannen	11m en 13 m	Alle Categorieën vrouwen	9m en 11 m
Junioren/Beloften mannen	11m en 13 m	Junioren/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	Junioren	Scholieren	Cadetten	M35-45	M50+	W35+
MANNEN	12	12	15	24	12	12	/
VROUWEN	12	12	15	24	/	/	8

#### 8. SELECTIEMINIMA BELGISCH KAMPIOENSCHAP CADETTEN EN SCHOLIEREN (Moeskroen)

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
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

<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
Polstokspringen	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

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65+
Hoogspringen*	1.50	1.40	1.35	1.25	1.20	1.15	0.95+5 cm
Polsstokspringen*	3.20	3.00	2.80	2.50	2.20	2.00	1.80+10cm

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

HOOGTEN VAN DE HORDEN, GEWICHT WERPTUIGEN

	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	/	/
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*	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70 +10 cm

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

HOOGTEN VAN DE HORDEN, GEWICHT WERPTUIGEN

	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
Hinkstapsprong	7m	7m	/	/	/	/
Kogelstoten	4kg	4kg	3kg	3kg	3kg	2kg
Discuswerpen	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	750g
Speerwerpen	600g	600g	500g	400g	400g	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**

DUFFEL (org. DUFF) – zaterdag 4 mei

Aantal banen: 6 recht en 6 rondom

18.45	Mas M35-M45	10.000m	RF
19.35	AC - V en Mas W35-45	10.000m	RF
20.20	AC – M	10.000m	RF
21.00	Mas M50+ en Mas W50+	10.000m	RF

**KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN ALLE CATEGORIEËN**

NINOVE (org. VITA) – zaterdag 25 mei

Aantal banen: 10 in rechte lijn en 8 rondom

09.30	Vrouwen	Hamerslingeren	
10.15	Vrouwen	Polstokspringen	
	Vrouwen	Hinkstapsprong	
	Vrouwen	400H	Reeksen
10.30	Mannen	100m	Reeksen
10.45	Vrouwen	100m	Reeksen
11.00	Vrouwen	5000m	RF
	Mannen	Speerwerpen	
11.15	Mannen	Hinkstapsprong	
11.25	Mannen	5000m	RF
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	Mannen	Polstokspringen	
	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	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

**KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN****HALVE MARATHON ALLE CATEGORIEËN EN MASTERS**

NIJLEN (org. LIER) – zondag 2 juni

14.00 Kampioenschap van Vlaanderen Halve Marathon Alle Categorieën en Masters

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP MASTERS**

??

JAMBES (org. SMAC) – zaterdag 15 en zondag 16 juni

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

Tijdschema's onder voorbehoud!

## Programma zaterdag 15 juni

13.00	M40	100m	Reeksen	12.00	M50-M55	Discus
13.10	M35	100m	Reeksen	13.00	M45	Kogel
13.20	W50+	300H	Finale		M60+	Hoog
13.25	M60+	300H	Finale	13.15	M60-65	Discus
13.40	W40-W45	400H	Finale			
13.45	W35	400H	Finale			
13.50	M50-M55	400H	Finale	13.30	W35+	Polsstok
14.00	M40-M45	400H	Finale		M35	Hoog
14.10	M35	400H	Finale		M80+	Kogel
14.20	M70+	100m	Finale			
14.25	M60-M65	100m	Finale	14.00	W50+	Ver
14.30	M55	100m	Finale	14.00	M35-M40	Kogel
14.35	M50	100m	Finale			
14.40	M45	100m	Finale	14.15	M70+	Discus
14.45	M40	100m	Finale			
14.50	M35	100m	Finale	14.45	W40-W45	Ver
15.05	M65+	800	Finale			
15.15	M55-M60	800	Finale	15.00	M40-M45	Hoog
15.25	M50	800	Finale	15.00	W45	Speer
15.35	M45	800	Finale	15.00	M70-M75	Kogel
15.45	M40	800	Finale			
15.55	M35	800	Finale	15.30	W35	Ver
16.05	W60+	400m	Finale			
16.10	W50-W55	400m	Finale	15.45	W50-W55	Speer
16.15	W45	400m	Finale			
16.20	W35-W40	400m	Finale	15.50	M60-M65	Kogel
16.30	W50+	1.500	Finale			
16.45	W35-W45	1.500	Finale	16.15	W35-W40-W50+	Hinkstap
17.00	M70+	200	Finale			
17.05	M60-M65	200	Finale	16.30	M50-M55	Hoog
17.10	M55	200	Finale			
17.15	M50	200	Finale	16.45	W60+	Speer
17.20	M45	200	Finale			
17.25	M40	200	Finale	17.00	M50-M55	Kogel
17.30	M35	200	Finale			
17.35	W35+	2.000 ST	Finale	17.30	W35-W40	Speer
17.50	M60+	2.000 ST	Finale			
18.10	M35-M55	3.000 ST	Finale	17.55	M35-40-45	Discus

## Programma zondag 16 juni

10.00	W35-W45	5.000	Finale	10.00	M50+	Hinkstap
10.30	W50+	5.000	Finale	10.00	M45	Speer
11.00	W50+	80H	Finale			
11.05	M70+	80H	Finale	11.00	M45	Hinkstap
11.10	W40-W45	80H	Finale		M35	Speer
11.15	W35	100H	Finale			
11.20	M60-M65	100H	Finale			
11.30	M50-M55	100H	Finale			
11.40	M45	110H	Finale			
11.45	M40	110H	Finale			
11.50	M35	110H	Finale			
				12.00	M35-M40	Hinkstap
					M40	Speer
				13.00	W35-W40	Discus
13.15	W60+	100m	Finale			
13.20	W55	100m	Finale	13.30	M50+	Polsstok
13.25	W50	100m	Finale		W35-W40	Hoog
13.30	W45	100m	Finale			
13.35	W40	100m	Finale	14.00	M60+	Ver
13.40	W35	100m	Finale	14.00	W40	Kogel
13.50	M60+	1500m	Finale			
14.00	M50-M55	1500m	Finale	14.15	W45	Discus
14.10	M45	1500m	Finale			
14.20	M40	1500m	Finale	14.45	M50-M55	Ver
14.30	M35	1500m	Finale		W35	Kogel
14.40	W50+	800m	Finale			
14.50	W45	800m	Finale	15.00	M35-M45	Polsstok
				15.00	W45-W50+	Hoog

15.00	W35-W40	800m	Finale	15.00	W50 +	Discus
15.10	M70+	400m	Finale			
15.15	M60-M65	400m	Finale	15.30	M45	Ver
15.20	M50-M55	400m	Finale		M60-M65	Speer
15.25	M45	400m	Finale	15.30	W45	Kogel
15.30	M40	400m	Finale			
15.35	M35	400m	Finale	16.00	M50-M55	Speer
15.50	W60+	200m	Finale			
15.55	W50-W55	200m	Finale	16.15	M40	Ver
16.00	W45	200m	Finale			
16.05	W40	200m	Finale	16.30	W50+	Kogel
16.10	W35	200m	Finale			
16.15	M50-M55	5000m	Finale	17.00	M35 Ver	
16.45	M40-M45	5000m	Finale	17.00	M70-75-80+	Speer
17.10	M35	5000m	Finale			
17.30	M60+	5000m	Finale			

BELGISCH KAMPIOENSCHAP en KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
100km ALLE CATEGORIEËN EN MASTERS  
TORHOUT (org. HAC) – zaterdag 22 juni

9.00 Belgisch Kampioenschap en Kampioenschap van Vlaanderen 100km Alle Categorieën en Masters

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
HAMERSLINGEREN CAD/SCH/MAS  
Torhout (org. HAC) – zaterdag 29 juni

12.00	Cadetten vrouwen
13.15	Cadetten mannen
14.00	Scholieren vrouwen
15.00	Scholieren mannen
15.45	Masters vrouwen W35-40-45 / 4kg
16.30	Masters vrouwen W50+ / 3kg
17.15	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

BELGISCH KAMPIOENSCHAP ALLE CATEGORIEËN  
BRUSSEL (org. KBAB) – zaterdag 20 en zondag 21 juli  
Aantal banen : 9 recht /9 rondom

ZATERDAG 20 juli

12.30	Vrouwen	400H	Reeksen
12.50	Mannen	400H	Reeksen
13.10	Vrouwen	400m	Reeksen
13.25	Mannen	400m	Reeksen
13.40	Vrouwen	100m	Reeksen
14.00	Mannen	100m	Reeksen
14.25	Vrouwen	100H	Reeksen
14.50	Mannen	110H	Reeksen
15.10	Vrouwen	800m	Reeksen
15.20	Mannen	800m	Reeksen
15.30	Vrouwen	200m	Reeksen
15.50	Mannen	200m	Reeksen
16.10	Vrouwen	1500m	Reeksen
16.35	Mannen	1500m	Reeksen

ZONDAG 21 juli

09.30	Mannen	Hamerslingeren (Nijvel!)
10.45	Vrouwen	Hamerslingeren (Nijvel!)
12.00	Vrouwen	Polsstokspringen
	Vrouwen	Speerwerpen
	Vrouwen	Verspringen
13.00	Mannen	Hoogspringen
13.30	Mannen	Discuswerpen
	Mannen	Verspringen
14.00	Vrouwen	Kogelstoten

	Vrouwen	400H	Finale
14.10	Mannen	400H	Finale
14.20	Vrouwen	800m	Finale
	Mannen	Polstokspringen	
14.30	Mannen	800m	Finale
14.40	Vrouwen	400m	Finale
14.50	Mannen	400m	Finale
15.00	Vrouwen	100m	Finale
	Vrouwen	Hoogspringen	
	Mannen	Speerwerpen	
	Vrouwen	Hinkstapspringen	
15.10	Mannen	100m	Finale
15.20	Vrouwen	5000m	Finale
	Mannen	Kogelstoten	
15.45	Vrouwen	100H	Finale
15.55	Mannen	110H	Finale
16.05	Mannen	5000m	Rechtstreekse Finale
16.25	Vrouwen	200m	Finale
16.30	Vrouwen	Discuswerpen	
	Mannen	Hinkstapspringen	
16.35	Mannen	200m	Finale
16.45	Mannen	3000m steeple	Rechtstreekse Finale
17.00	Vrouwen	1500m	Finale
17.10	Mannen	1500m	Finale

#### BELGISCH KAMPIOENSCHAP BERGLOPEN ALLE CAT. EN MAS

MALMEDY (Org. MALM) – zaterdag 3 augustus

Inschrijvingen: rechtstreeks bij organisator

#### KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN MEERKAMPEN

DILBEEK (org. DAC) - zaterdag 3 en zondag 4 augustus

Aantal banen: 6 in rechte lijn en 6 rondom

Inschrijvingen rechtstreeks bij organisator

#### ZATERDAG 3 augustus

##### CADETTEN VROUWEN

12.00	80H
12.45	Hoogspringen
16.15	Kogelstoten (stand 2)

##### CADETTEN MANNEN

12.30	100m
14.00	Verspringen
16.00	Kogelstoten (stand 1)
17.45	Polstokspringen

##### SCHOLIEREN VROUWEN

09.30	100H
10.00	Hoogspringen
12.30	Kogelstoten (stand 1)
15.30	200m

##### SCHOLIEREN MANNEN

10.00	100m
10.30	Verspringen
12.00	Kogelstoten (stand 2)
13.45	Polstokspringen

##### JUN/SEN VROUWEN

09.45	100H
10.00	Hoogspringen
13.15	Kogelstoten (stand 2)
15.45	200m

##### JUN MANNEN

11.00	100m
11.30	Verspringen
13.30	Kogelstoten (stand 1)
16.15	Hoogspringen (JS1)
19.00	400m



## SEN MANNEN

11.15	100m
12.45	Verspringen
14.15	Kogelstoten (stand 2)
17.45	Hoogspringen (JS2)
19.00	400m

## MASTERS VROUWEN

09.50	80H/100H
10.30	Kogelstoten (stand 1)
12.15	Hoogspringen
16.00	Verspringen
17.30	800m

## MASTERS MANNEN

09.30	Verspringen (stand 1 en 2)
10.45	Speerwerpen
12.45	200m
13.45	Discuswerpen
16.30	1500m

**ZONDAG 4 augustus**

## CADETTEN VROUWEN

12.45	Verspringen
15.15	Speerwerpen (stand 2)
18.05	800m

## CADETTEN MANNEN

13.30	100H
14.00	Hoogspringen
16.30	Speerwerpen (stand 2)
18.30	1000m

## SCHOLIEREN VROUWEN

11.45	Verspringen
13.30	Speerwerpen (stand 1)
16.15	800m

## SCHOLIEREN MANNEN

10.45	110H
11.30	Discuswerpen
12.45	Hoogspringen
14.30	Speerwerpen (stand 1)
17.30	1500m

## JUN/SEN VROUWEN

14.45	Verspringen
16.45	Speerwerpen (stand 1)
18.00	800m

## JUN MANNEN

09.30	110H
10.00	Discuswerpen
11.45	Polstokspringen (JS1)
15.30	Speerwerpen (stand 1 – JS1)
18.45	1500m

## SEN MANNEN

09.45	110H
10.45	Discuswerpen
14.30	Polstokspringen (JS2)
17.30	Speerwerpen (stand 1 – JS2)
18.45	1500m

## BELGISCH KAMPIOENSCHAP 3.000 STEEPLE VROUWEN

HUIZINGEN (org. OEH) – zaterdag 10 augustus

Aantal banen: 8 recht en 6 rondom

18.45 Vrouwen A.C. 3000m steeple

HEUSDEN (org. AVT) – donderdag 15 augustus

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

09.30	Cad V	300h	2 finalereeksen
	Cad V	Kogelstoten	
	Cad M	Verspringen	
	Cad V	Hoogspringen	
	Sch V	Polstokspringen	
	Sch V	Discuswerpen	
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	Verspringen	
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	Hinkstapsprong	
13.00	Sch M	Discuswerpen	
13.45	Cad V	80h	2 finalereeksen
14.00	Sch V	100h	2 finalereeksen
	Cad V	Verspringen	
	Cad M	Hoogspringen	
	Sch M	Polstokspringen	
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

## CAD/SCH/JUN/SEN/MAS

HERENTALS (org. ACHL) – zaterdag 24 en zondag 25 augustus

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 6 rondom

## ZATERDAG 24 AUGUSTUS

## Cadetten Mannen

13.00 100m  
 14.00 Verspringen  
 15.30 Kogelstoten  
 17.00 Hoogspringen

## Cadetten Vrouwen

09.30 80H  
 10.00 Hoogspringen  
 12.30 Kogelstoten

## Scholieren Mannen

10.30 100m  
 12.30 Verspringen  
 14.30 Kogelstoten  
 15.30 Polsstokspringen

## Scholieren Vrouwen

11.00 100H  
 11.45 Hoogspringen  
 16.30 Kogelstoten  
 18.30 200m

## Junioren mannen

10.00 100m  
 11.00 Verspringen  
 13.30 Kogelstoten  
 15.00 Hoogspringen  
 18.00 400m

## Junioren vrouwen

12.30 100H  
 13.30 Hoogspringen  
 17.30 Kogelstoten  
 18.45 200m

## Seniores mannen

10.00 100m  
 11.00 Verspringen  
 13.30 Kogelstoten  
 15.00 Hoogspringen  
 18.00 400m

## Seniores vrouwen

12.30 100H  
 13.30 Hoogspringen  
 17.30 Kogelstoten  
 18.45 200m

## Masters mannen

09.30 Verspringen  
 11.00 Speerwerpen  
 13.30 200m  
 14.30 Discuswerpen  
 16.00 1500m

## ZONDAG 25 AUGUSTUS

## Cadetten Mannen

09.30 100H  
 10.30 Polsstokspringen  
 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
14.00	Hoogspringen
16.30	Speerwerpen
18.00	1500m

## Scholieren Vrouwen

12.15	Verspringen
13.30	Speerwerpen
15.30	800m

## Junioren mannen

10.00	110H
10.45	Discuswerpen
13.30	Polstokspringen
17.30	Speerwerpen
18.30	1500m

## Junioren vrouwen

14.00	Verspringen
15.30	Speerwerpen
17.00	800m

## Seniores mannen

10.00	110H
10.45	Discuswerpen
13.30	Polstokspringen
17.30	Speerwerpen
18.30	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 CADETTEN EN SCHOLIEREN + ESTAFETTEN JUNIORES

MOESKROEN (org. JSMC) – zaterdag 31 augustus en zondag 1 september

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 8 rondom

## ZATERDAG 31 AUGUSTUS

09.30	CAD V	300H	Reeksen
	CAD M	Polstokspringen	
	CAD V	Hoogspringen	
	SCH V	Discuswerpen	
	CAD V	Kogelstoten	
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	
	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	200m	Reeksen
12.30	SCH V	200m	Reeksen
14.00	CAD V	80H	Reeksen
	SCH M	Polstokspringen	
	SCH V	Hoogspringen	
	SCH V	Speerwerpen	
	CAD V	Verspringen	
14.20	SCH V	100H	Reeksen
14.40	CAD M	100m	Reeksen

15.00	SCH M	100m	Reeksen
15.20	CAD V	800m	RF
	CAD V	Speerwerpen	
15.30	SCH V	Verspringen	
15.40	SCH V	800m	RF
16.00	CAD V	80H	Finale
16.10	SCH V	100H	Finale
16.15	CAD M	100m	Finale
16.20	SCH M	100m	Finale
16.25	CAD V	200m	Finale
16.30	SCH V	200m	Finale
16.40	CAD V	1500m	Finalereeks(en)
17.00	CAD V	Hinkstapsprong	
	SCH V	1500m	Finalereeks(en)
17.20	SCH V	3000m	RF
17.35	SCH M	3000m	RF

## ZONDAG 1 SEPTEMBER

09.45	CAD M	100H	Reeksen
	SCH M	Hoogspringen	
	SCH M	Discuswerpen	
	CAD M	Verspringen	
	CAD M	Kogelstoten	
10.05	SCH M	110H	Reeksen
10.25	CAD V	100m	Reeksen
10.45	SCH V	100m	Reeksen
11.05	CAD M	200m	Reeksen
11.10	CAD M	Discuswerpen	
	SCH M	Verspringen	
	SCH M	Kogelstoten	
	CAD V	Polstokspringen	
11.25	SCH M	200m	Reeksen
11.45	JUN M	4 x 1500m	RF
12.05	CAD M	100H	Finale
12.15	SCH M	110H	Finale
	SCH V	Hinkstapsprong	
12.20	CAD V	100m	Finale
12.25	SCH V	100m	Finale
12.35	JUN V	4 x 800m	RF
14.00	CAD M	Hoogspringen	
	SCH M	Speerwerpen	
	CAD M	Hinkstapsprong	
	SCH V	Polstokspringen	
	CAD V	400m	Finale
14.05	CAD M	400m	Finale
14.10	SCH V	400m	Finale
14.15	SCH M	400m	Finale
14.25	CAD M	800m	RF
14.45	SCH M	800m	RF
15.00	JUN V	4 x 100m	Finalereeks(en)
15.10	JUN M	4 x 100m	Finalereeks(en)
15.20	CAD M	Speerwerpen	
	SCH M	Hinkstapsprong	
15.25	CAD M	200m	Finale
15.30	SCH M	200m	Finale
15.45	CAD M	1500m	Finalereeks(en)
15.55	SCH M	1500m	Finalereeks(en)
16.15	CAD V	300H	Finale
16.20	CAD M	300H	Finale
16.25	SCH V	400H	Finale
16.30	SCH M	400H	Finale
16.45	JUN M	4 x 400m	RF
17.00	CAD V	1500m steeple	RF
17.10	CAD M	1500m steeple	RF
17.20	SCH V	2000m steeple	RF
17.35	SCH M	2000m steeple	RF

10.30	CAD M	hoogspringen
	SCH M	kogelstoten
	CAD M	discuswerpen
	SCH V	verspringen
	CAD/SCH V	polsstokspringen
10.45	CAD V+M	300H
	SCH V+M	400H
11.20	CAD V+M	100m
	SCH V+M	100m
11.30	CAD V	verspringen
	CAD V	discuswerpen
11.45	CAD V	hoogspringen
	CAD M	kogelstoten
11.50	CAD V+M	800m
	SCH V+M	800m
	Buiten wedstrijd	100m
12.30	CAD M	speerwerpen
	SCH M	verspringen
13.00	CAD V	80H
	SCH V	100H
	CAD M	100H
	SCH M	110H
	SCH V	hoogspringen
	CAD V	kogelstoten
	CAD/SCH M	polsstokspringen
13.30	SCH M	speerwerpen
	CAD M	verspringen
13.40	CAD V+M	1500m
	SCH V+M	1500m
14.20	CAD V+M	200m
	SCH V+M	200m
14.30	SCH V	hinkstapsprong
	CAD V	speerwerpen
14.45	SCH M	hoogspringen
	SCH V	kogelstoten
15.00	CAD V+M	400m
	SCH V+M	400m
15.30	SCH V	speerwerpen
	SCH M	hinkstapsprong
15.40	SCH V+M	3000m
16.40	CAD/SCH M+V	4x100m

Kampnummers: de beste 8 krijgen 1 extra poging

#### BELGISCH KAMPIOENSCHAP JUNIORES en BELOFTEN (°91-92-93)

VILVOORDE (org. SPVI) – zondag 15 september

Aantal banen: 8 in rechte lijn en 6 rondom

10.00	100m	Jun V	3 R	10.00	Ver	Jun/Bel M
10.10	100m	Bel V	3 R		Kogel	Jun V
10.20	100m	Jun M	3 R		Speer	Bel M
10.30	100m	Bel M	3 R		Hoog	Jun/Bel V
10.40	400H	Jun V	2 RF (*)		Polsstok	Jun/Bel V
10.50	400H	Bel V	2 RF (*)			
11.00	400H	Jun M	2 RF (*)	11.00	Kogel	Bel V
11.10	400H	Bel M	2 RF (*)		Speer	Jun M
11.20	800m	Jun V	RF			
	800m	Bel V	RF			
11.35	800m	Jun M	RF	11.30	Hoog	Jun/Bel M
	800m	Bel M	RF		Ver	Jun/Bel V (**)
11.50	100H	Jun V	3 R			
	100H	Bel V	3 R			
12.10	110H	Jun M	3 R	12.00	Discus	Jun V
	110H	Bel M	3 R			
14.00	110H	Jun M	F	14.00	Polsstok	Jun/Bel M
	110H	Bel M	F		Discus	Bel V
14.15	100H	Jun V	F		Hinkstap	Jun/Bel V
	100H	Bel V	F		Kogel	Jun 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		Kogel	Bel M
	100m	Bel V	F			
15.20	100m	Jun M	F			
	100m	Bel M	F	15.30	Hinkstap	Jun/Bel M
15.30	1500m	Jun V	RF			
	1500m	Bel V	RF			
15.45	1500m	Jun M	RF			
	1500m	Bel M	RF	16.00	Discus	Jun M
16.00	5000m	Jun/Bel V	RF			
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 OBOURG (org. MOHA) – zaterdag 21 september

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 CATEGORIEEN (voorlopig tijdschema, definitief verschijnt na de selectie) MERKSEM (org. OLSE) – zondag 22 september

Aantal banen : 7 in rechte lijn en 6 rondom

10.00	AC V	4 x 100m	4 Reeksen
10.20	AC M	4 x 100m	4 Reeksen
10.40	MAS V	4 x 100m	1 RF
10.45	MAS M	4 x 100m	2 RF
10.55	CAD V	4 x 100m	4 Reeksen
11.15	SCH V	4 x 100m	4 Reeksen
11.35	CAD M	4 x 100m	4 Reeksen
11.55	SCH M	4 x 100m	4 Reeksen
13.00	CAD V	4 x 800m	RF
13.15	SCH V	4 x 800m	RF
13.30	CAD M	4 x 800m	RF
13.55	SCH M	4 x 800m	RF
14.20	AC V	4 x 200m	Reeksen
14.40	AC M	4 x 200m	Reeksen
15.00	AC + MAS V	4 x 800m	RF
15.15	AC M	4 x 800m	RF
15.30	MAS M	4 x 800m	RF
15.45	AC V	4 x 400m	RF
16.05	AC M	4 x 400m	RF
16.25	AC V	4 x 100m	F
16.30	AC M	4 x 100m	F
16.35	CAD V	4 x 100m	F
16.40	SCH V	4 x 100m	F
16.45	CAD M	4 x 100m	F

16.50	SCH M	4 x 100m	F
16.55	AC M	4 x 1500m	RF
17.15	AC V	4 x 200m	F
17.20	AC M	4 x 200m	F

## KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN MASTERS + PK

BRASSCHAAT (org. ACBR) – zaterdag 28 september

Aantal banen: 6 in rechte lijn en 6 rondom

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+	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 HAMERSLINGEREN CAD/SCH/JUN/BEL  
OBOURG (org. MOHA) – zondag 29 september

09.45	Cadetten vrouwen
11.15	Cadetten mannen
12.30	Scholieren vrouwen
13.45	Scholieren mannen
15.15	Junioren/Beloften vrouwen
16.30	Junioren mannen
17.30	Beloften mannen

BELGISCH KAMPIOENSCHAP en KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN  
MARATHON ALLE CATEGORIEËN EN MASTERS

OOSTENDE (org. HCO) – zondag 29 september

Voorinschrijvingen tot 21/9/2013 via [www.marathons.be](http://www.marathons.be) – ook daginschrijvingen mogelijk  
Secretariaat: Monacoplein 2 – 8400 Oostende – Tel. 051/50.31.29 (André Mingneau)

10.00 Belgisch Kampioenschap en Kampioenschap van Vlaanderen marathon

BELGISCH KAMPIOENSCHAP  
HALVE MARATHON ALLE CATEGORIEËN EN MASTERS  
HERVE (org. HERV) – zaterdag 26 oktober

14.00 Belgisch Kampioenschap Halve Marathon Alle Categorieën en Masters

BELGISCH KAMPIOENSCHAP

24U

NIVELLES (org. CABW) – zaterdag 19 oktober en zondag 20 oktober

14.00 Belgisch kampioenschap 24u ([www.24nives.be](http://www.24nives.be))