



HEYLEN Vastgoed Flanders Cup + Provinciaal Kampioenschap MEERKAMPEN HERENTALS

Datum:

Zaterdag 11 + zondag 12 mei 2019

Aanvang:

eerste start om 09u30

Inschrijven:

achl@atletiek.be

(inschrijven voor het PK Antwerpen is niet meer mogelijk)

Inschrijvingsgeld:

5,00 € (meerkamp) ter plaatse te betalen
gratis (AMH-proeven)

Inkom:

4,00 €/dag en 6,00 €/weekend

Prijzentafel:

Flanders Cup: bonussen voor alle seniors heren en dames

Provinciaal Kampioenschap Antwerpen: medailles podium

Disciplines:

Cadetten-U16: 6K(dames) – 8K(heren)

Scholieren-U18: 7K(dames) – 10K(heren)

Juniors-U20: 7K(dames) – 10K(heren)

Seniors: 7K(dames) – 10K(heren)

Masters: 5K(dames) – 10K(M35-M55) – 5K(heren)

AMH: 200(dames-heren) – speer (dames-heren)

Locatie:

Sport Vlaanderen Herentals

Vorselaarsebaan 60

2200 Herentals

Info en contact:

achl@atletiek.be



HEYLEN Vastgoed Flanders Cup + Provinciaal Kampioenschap MEERKAMPEN HERENTALS

UURSCHEMA DAG 1:

9u30:	80mH Cad D	VER Mas H (5-kamp)
10u00:	100m Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10-kamp)	HOOG Cad D (stand 1)
10u30:	100m schol H	
10u45:		VER Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10 kamp)
11u00:	100mH schol D	SPEER Mas H (5-kamp)
12u30:	100mH Jun/Sen D	KOGEL Cad D (stand 2) HOOG Schol D (stand 2)
12u45:		VER Schol H
13u00:	100m Cad H	
13u30:	200m Mas H (5-kamp)	HOOG Jun/Sen D (stand 1) KOGEL Jun/Sen H/ M35-40-45-50-55 (stand 1)
14u00:	200m A.V. D	VER Cad H
14u15:	200m A.V. H	
14u30:		KOGEL Schol H (stand 2) DISCUS Mas H (5-kamp)
15u00:		SPEER A.V. D + H HOOG Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10kamp) (stand 1)
15u30:		KOGEL Schol D (stand 1) KOGEL Cad H (stand 2)
16u00:	1500m Mas H	KOGEL jun-sen D (stand die eerst vrij is) HOOG Schol H (stand die vrij is)
17u00:	200m Schol D	POLSSTOK Cad H
17u30:	200m Jun/Sen D	
18u00:	400m Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)	
19u00:	400m Schol H	



HEYLEN Vastgoed Flanders Cup + Provinciaal Kampioenschap MEERKAMPEN HERENTALS

UURSCHEMA DAG 2:

9u30:	110mH Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)	
10u00:	100mH Cad H	VER Cad D
10u15:	100mH Mas D + 80mH Mas D	DISCUS Jun/Sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)
10u30:	110mH Schol H	HOOG cad H
11u00:		KOGEL Mas D
12u15:		VER schol D DISCUS schol H POLSTOK jun-sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)
12u30:		SPEER Cad D HOOG Mas D
13u30:		SPEER Schol D
14u00:		VER Jun/Sen D
14u30:		SPEER Cad H
15u00:	800m Cad D	VER Mas D POLSTOK Schol H
15u30:	800m Schol D	SPEER jun-sen D
15u45:	800m Mas D	
16u00:	1000m Cad H	
16u30:		SPEER jun-sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)
17u00:	800m Jun/Sen D	
17u30:		SPEER Schol H
18u00:	1500m jun-sen H + M35-40-45-50-55(10kamp)	
19u00:	1500m Schol H	

