

## Zomerprogramma 2010

**Zat.. 03 apr. :** APSO Zandhoven - Veldstraat Zandhoven  
 kleedkamers en douche "Mini Sporthal"  
 Inschrijving en prijsuitreiking "Mini sporthal het Veld" Veldstraat  
 Prestatieloop en kastelenloop

<b>14.30u</b>					
Prestatieloop				1,6 of 3,2 km	
<b>15.00u :</b>					
Kastelenloop :					
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:				10 km
mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				10 km

**Zon. 11 apr.:** SAV Schoten - gemeentepark  
 Braamstraat Schoten

<b>15.00 uur</b>	stratenloop + jogging				
<b>15.00 uur</b>	d + h	vanaf cadet 5 km - 10 km naar keuze			
<b>15.05 uur</b>	iedereen	jogging over 2,5 km			

**Zat. 17 apr.:** ACSS Stabroek - Pito (school) Laageind Stabroek  
 Inschrijving en prijsuitreiking Pito school  
 Stratenloop

<b>13:30u:</b>					
meisjes en jongens: benjamins					700m
meisjes en jongens: pupillen - miniemen:					1400m
<b>14:00u:</b>					
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:				5 km
mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				5 km
<b>15:00u:</b>					
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:				10 km
mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				10 km

**Zat. 24 apr.:** APSO Zandhoven - gemeentelijke atletiekpiste  
 Voetbalstraat Zandhoven  
 Pistemeeting

<b>14.00 uur</b>					
meisjes:	ben-pup:	Hokeybal	60m	600m	ver
	min:		80m	600m	ver
	cad-schol:		100m	1500m	ver
vrouwen:	jun-sen-mas:		100m	1500m	ver
jongens:	ben-pup:	Hokeybal	60m	600m	kogel
	min:		80m	600m	kogel
	cad-schol:		100m	1500m	kogel
mannen:	jun-sen-mas:		100m	3000m	kogel

**Zat. 01 mei :** WALO Nieuwkerken-Waas  
 1 MEI-loop WALO  
 Inschrijvingen: Polyval. zaal, Gyselstraat, Nieuwkerken, vanaf **12.45 u**  
 Naturaprijzen: voor wedstrijdlopers  
 Omkleeden en stortbaden: Sporthal, Gyselstraat, Nieuwkerken  
 Stratenloop

<b>13.45u</b>	Jeugdreeksen				
meisjes	ben: 450m -	pup:	675m -	min:	900m
jongens:	ben: 450m -	pup:	675m -	min:	900m
<b>14.15u</b>					
Dam. + Her.	cad-schol-jun-sen-mas:				6 km
<b>15.00</b>					
Dam. + Her.	cad-schol-jun-sen-mas:				11 km

**Woe. 05 mei :** SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud)  
 Braamstraat Schoten  
 Pistemeeting (avondmeeting)

<b>19.00u</b>					
m + j	ben-pup-min:			400m	ver
	cad-schol:			800m	bol
vrouwen	jun-sen-mas:		400m	800m	ver
heren	jun-sen-mas:		400m	1500m	

**Zat. 08 mei:** ACK - Kalmthout - gemeentelijke atletiekpiste  
 Statieplein Kalmthout  
 pistemeeting

<b>14.00 uur</b>					
meisjes:	ben/pup/min:		800m	hoog	ver
	cad/schol.:		1500m	kogel	ver
vrouwen:	jun/sen/mas:	800m	3000m	discus	ver
jongens:	ben/pup/min:		800m	hoog	ver
	cad/schol.:		1500m	kogel	ver
mannen	jun/sen/mas:	800m	5000m	discus	ver

**Woe. 12 mei:** WAV Wommelgem - voetbalterrein Fort II, Fort II straat  
 Scholencross

14.00 uur					
Inschrijvingen: voetbalterrein Fort II					
28° scholencross benjamins t.e.m. miniem					
jogging over 2 en 4 km					

**Woe. 12 mei:** Zwat - atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan Burcht  
 tartanpiste, pinn. Max 5 mm  
 avondmeeting - elektronische tijdopname

18.30u					
meisjes:	ben/pup:	150m	ver		
	min:	150m	kogel		
	cad:	60m	300m	speer	
	schol:	60m	300m	kogel	
vrouwen:	jun/sen/mas:	60m	300m	3000m	ver
		speer			
jongens:	ben/pup:	150m	ver		
	min:	150m	kogel		
	cad:	60m	300m	speer	
	schol:	60m	300m	kogel	
mannen:	jun/sen/mas:	60m	300m	5000m	kogel
		speer			

**Vrij. 14 mei :** WAV Wommelgem - recreatiedomein Fort II  
 inschrijving : WAV clublokaal Fort II  
 Pistemeeting (avondmeeting)

<b>18.30u</b>					
meisjes					
	ben/pup:		100m	ver	kogel
	min:		100m	ver	speer
	cad/schol:		100m	kogel	speer
vrouwen	jun/sen/mas:		100m	800m	speer
jongens	ben/pup:		100m	ver	kogel
	min:		100m	ver	speer
mannen	cad/schol:		100m	kogel	speer
	jun/sen/mas:		100m	800m	speer

**Zat. 15 mei:** Antwerp Athletics - sportpark Deurne  
 Ruggeveldlaan 480 Deurne  
 tartanpiste, pinn. Max 5mm  
 Pistemeeting

<b>14.00 uur</b>					
Meisjes:	ben/pup:		60m	1000m	Ver
	min:		80m	1000m	Ver
	cad/sch:		100m	800m	Ver
Vrouwen:	jun/sen/mas:	100m	800m	3000m	Kogel
Jongens:	ben/pup:		60m	1000m	Ver
	min:		80m	1000m	Ver
	cad/sch:		100m	800m	Ver
Mannen:	jun/sen/mas:	100m	1500m	5000m	Kogel

***KAVVV badge voorleggen bij de inschrijving***

<b>Zat. 22 mei:</b> SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud) Braumstraat Schoten Pistemeeting					
<b>14.00 uur</b>					
m + j:	ben-pup-min:			100m	600m
	cad-sch:			100m	1000m
vrouwen:	jun-sen-mas:			100m	3000m
mannen:	jun-sen-mas:		bol	100m	5000m

---

**KAVVV-badge voorleggen bij de inschrijving**

---

<b>Zat. 29 mei.:</b> APSO Zandhoven - Veldstraat 33 Zandhoven secretariaat en prijsuitreiking en douche "Mini sporthal het Veld" Stratenloop & prestatie-loop					
<b>15.00 uur</b>	prestatie-loop voor iedereen			1,2 of 2,4 km	
<b>15.30 uur</b>					
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:			4,2 km	
mannen	cad/schol :			4,2 km	
vrouwen:	jun/sen/mas:			8,4 km	
mannen:	jun/sen/mas:			8,4 km	

<b>Vrij. 04 juni:</b> ZWAT - atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan Burcht tartanpiste, pinn. Max 5 mm Pistemeeting					
<b>18.30 uur</b>					
meisjes	ben:	800m	kogel		
	pup:	800m	hoog		
	min:	800m	discus		
	cad:	200m	800m	discus	
	schol	200m	800m	hoog	
vrouwen	jun/sen/mas:	200m	800m	3000m	hoog
jongens	ben:	800m	kogel		
	pup:	800m	kogel		
	min:	800m	kogel		
	cad:	200m	800m	discus	
	schol	200m	800m	3000m	discus
mannen	jun/sen/mas:	200m	800m	3000m	discus

<b>Zat. 05 juni:</b> SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud) Braamstraat Schoten <b>K.A.V.V.V.-interclub</b> voor vrouwen en mannen vanaf cad. t.e.m. masters					
<b>13.00 uur</b>	inschrijvingen moeten binnen zijn op het secretariaat				
<b>13.30 uur</b>					
vrouwen:	100m 400m - 800m - 3000m - ver - kogel - 4 x 400m				
mannen:	100m 400m - 1500m - 3000m - 5000m - ver - kogel -				
	4 x 400m				
	-gewichten bij kogel: 4 kg bij vrouwen en 7 kg voor mannen				
	-voor kogel en ver: 3 pogingen per deelnemer				
	Als de clubs zelf niet inschrijven kunnen de atleten zelf inschrijven met				
hun club					
	Gemengde ploegen worden niet toegelaten				
	Dit volgens het reglement K.A.V.V.V.				
	Afzonderlijke wedstrijden gescheiden van de interclub				
vrouwen:	cad/sch/jun/sen/mad:				3000m
mannen:	cad/sch/jun/sen/mad:				3000m

***KAVVV badge voorleggen bij de inschrijving***

<b>Zon. 6 juni:</b> ACSS Stabroek - school Pito Laageind 19 Stabroek 1ste Stabroekse Kermisloop Inschrijvingen en douches school Pito Start en aankomst dorpstraat					
<b>13.00 uur</b>					
Kinderloop tot en met 9 jaar					635m
kinderloop van 10 tot 14 jaar					1270m
<b>13.30 uur</b>					
Vrouwen - mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				5 km
Vrouwen - mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				10 km

<b>Woe. 09 juni:</b> SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud) Braamstraat Schoten Pistemeeting						
	19.00 uur					
	meisjes:	ben-pup-min-cad-schol:	200m	800m	bol	
kogel voor vrouwen 19u	jongens:	ben-pup-min-cad-schol:	200m	800m	ver	
	vrouwen:	jun-sen-mas:	200m	800m	3000m	bol*
	mannen:	jun-sen-mas:	200m	800m	3000m	ver

<b>Zat. 12 jun.:</b> WAV Wommelgem - Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem Corrida Inschrijving gemeentelijke feestzaal Fort II straat (recreatiedomein) omloop aan het recreatiedomein Fort II						
	<b>19.00u</b>	jogging:	ben/pup:			1 km
	<b>19.15u</b>	vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:			5 km
		vrouwen:	jun/sen/mas:			10 km
		mannen:	cad/schol/jun/sen/mas: 5 km - 10 km			
	<b>19.20u</b>	prestatie-loop				2,5 km

***KAVVV badge voorleggen bij de inschrijving***

**Zat 19 jun.:** WALO - Sint Niklaas"Recreatiedomein De Ster"  
 "Gerard Bontinck Stadion"  
 tartanpiste, pinn. Max. 5 mm  
 Pistemeeting  
 elektronische tijdopname

<b>13.30 uur</b>					
<b>vrouwen:</b>	cad/schol/jun/sen/mas:		400m horden		
<b>mannen:</b>	cad/schol/jun/sen/mas:		400m horden		
meisjes:	ben:		100m	400m	ver
	pup:		100m	400m	ver
	min:		200m	400m	ver
	cad/schol:		200m	400m	ver
vrouwen:	jun/sen/mas:		200m	1500m	kogel
jongens:	ben:		100m	400m	ver
	pup:		100m	400m	ver
	min:		200m	400m	ver
	cad/schol:		200m	400m	ver
mannen:	jun/sen/mas:		200m	400m	3000m
			Kogel		

**Woe. 23 jun. :** SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud)  
 Braamstraat Schoten  
 Pistemeeting - I

	<b>19.00u</b>				
	d + h	vanaf cadet:			4 x 800m
	meisjes:	ben-pup-min:	100m	400m	ver
	jongens:	ben-pup-min:	100m	400m	bol
kogel voor vrouw. 19.00	m + j	cad-schol	100m	400m	ver
	vrouwen	jun-sen-mas	100m	400m	2000m bol*
	mannen:	jun-sen-mas	100m	400m	2000m bol

**KAVVV-badje voorleggen bij de inschrijving**

**Zat. 26 jun.:** ACK - Kalmthout - gemeentelijke atletiekpiste  
 Statieplein Kalmthout  
 Pistemeeting

<b>13,30 uur</b>					
meusjes:	ben	100m	800m	ver	
	pup/min:	100m	800m	kogel	
	cad/schol:	100m	1 mijl	ver	
vrouwen:	jun/sen/mas:	100m	1 mijl	3000m	speer
jongens:	ben	100m	800m	ver	
	pup/min:	100m	800m	kogel	
	cad/schol:	100m	1 mijl	kogel	speer
mannen:	jun/sen/mas:	100m	1 mijl	5000m	speer

**Vrij 02 jul.:** WAV Wommelgem - recreatiedomein Fort II  
 inschrijving: WAV clublokaal Fort II  
 Pistemeeting (avondmeeting)

<b>18.30u</b>					
meisjes:	ben/pup/min:		800m	ver	kogel
	cad/schol:		800m	ver	kogel
vrouwen:	jun/sen/mas:		100m	1500m	ver
			Kogel		
jongens:	ben/pup/min:		800m	ver	kogel
	cad/schol:		800m	ver	kogel
mannen:	jun/sen/mas:		100m	1500m	ver
			kogel		

***KAVVV badge voorleggen bij de inschrijving***

**Zat. 03 jul.:** AVI Wilrijk in Beveren - gemeentelijk atletiekterrein  
 Klapperstraat 103 Beveren  
 tartanpiste, Pinn. max. 5mm  
 "Memorial Robert Schelfhaut"  
 Pistemeeting  
 elektronische tijdopname

<b>14.00u</b>					
meisjes:	ben/pup:		60m	1000m	hoog
	min:		80m	1000m	hoog
	cad/schol:		100m	600m	discus
vrouwen:	jun/sen/mas:		100m	600m	2 mijl
				hoog	discus
jongens:	ben/pup:		60m	1000m	hoog
	min:		80m	1000m	hoog
	cad/schol:		100m	600m	discus
mannen:	jun/sen/mas:		100m	600m	2 mijl
				hoog	discus

**Vrij. 09 juli:** ZWAT- atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan Burcht  
 tartanpiste, pinn. Max; 5 mm  
 Pistemeeting  
 elektronische tijdopname

<b>18.30 uur</b>					
meisjes:	ben:	100m	Kogel		
	pup:	100m	discus		
	min:	100m	discus		
	cad:	400m	Hinkstap	kogel	
	schol:	400m	Hinkstap	kogel	
vrouwen:	jun/sen/mas:	400m	1500m	Hinkstap	
jongens:	ben:	100m	ver		
	pup:	100m	discus		
	min:	100m	discus		
	cad:	400m	Hinkstap		
	schol:	400m	Hinkstap		
mannen:	jun/sen/mas:	400m	1500m	kogel	Hinkstap

**KAVVV-badje voorleggen bij de inschrijving**

<b>Zat. 24 jul.:</b> SAV Schoten - gemeentepark (met voorbehoud) Braamstraat Schoten Pistemeeting							
<b>14.00u</b>							
meisjes:		ben-pup-min:		150m	300m	kogel	
kogel voor vrouwen 14u			cad-schol:	150m	300m	1 mijl ver	
	vrouwen:		jun-sen-mas:	150m	300m	1 mijl kogel*	
	jongens:		ben-pup-min:		150m	300m	kogel
			cad-schol:	150m	300m	1 mijl ver	
	mannen:		jun-sen-mas:	150m	300m	1 mijl 10.000m	
				ver			

<b>Zat. 31 jul. :</b> WALO - K.A.V.V.V. Sint Niklaas - aan recreatiedomein "De Ster" - "Gerard Bontinck stadion" tartanpiste, pinn. max. 5 mm Pistemeeting elektronische tijdopname						
<b>Zomerkampioenschap aflossingen:</b>						
<b>13.30u</b>						
<b>vrouwen:</b>		<b>jun/sen:</b>				<b>4 x 100m</b>
		<b>mas: +35j. - mas: +45j:</b>				<b>4 x 100m</b>
<b>mannen:</b>		<b>jun/sen:</b>				<b>4 x 100m</b>
		<b>mas: +40j. - mas: +50j:</b>				<b>4 x 100m</b>
<b>vrouwen:</b>		<b>Alle categorieën(gemengde ploegen vanaf cadet</b>				
<b>mannen:</b>		<b>Alle categorieën(gemengde ploegen vanaf cadet</b>				
<b>Aandacht:</b>						
Om in aanmerking te komen voor de kampioenschapstitel moeten de deelnemers aan de aflossingsploegen aan min. 5 verschillende pistemeetings van de KAVVV in de uitslagen voorkomen.						
Andere mogen ook deelnemen, maar dan komt de betreffende ploeg niet in aanmerking voor de titel						
<b>14.00u</b>						
meisjes:		ben:		60m	800m	kogel
		pup:		60m	800m	kogel
		min:		80m	800m	kogel
		cad/schol:		100m	800m	kogel
vrouwen:		jun/sen/mas:		100m	2000m	ver

jongens:	ben:		60m	800m	kogel
	pup:		60m	800m	kogel
	min:		80m	800m	kogel
	cad/schol:		100m	800m	kogel
mannen:	jun/sen/mas:		100m	800m	5000m
			ver		

**Zon.. 1 aug.:** HAKI Hoboken  
Ronde van Fort 8  
Inschrijving - start + aankomst - clubhuis "Sorghvliedt"  
Hoofdfrontweg - Fort 8 Hoboken  
Kleedkamers sportschuur Fort 8

<b>14.00 uur:</b>	Vanaf cad/schol/jun/sen/mas:				
vrouwen en mannen:			1/4 (kwart) Marathon = 10,50 km		
<b>15.00 uur:</b>	start :				
	Vanaf jun/sen/mas: vrouwen en mannen :		1/2 marathon = 21,125 km		
	Prijsuitreiking -bekers - medailles clubhuis Sorghvliedt na aankomst				
	van de 1/2 marathon				
	Na afloop mogelijkheid tot deelname aan de Sorghvliedt "BBQ"				
	borstnummer verplicht				

**Zat. 07 aug.:** ACSS Stabroek - Gemeentelijke atletiekpiste  
Sportweg 1 Stabroek  
tartanpiste - pinn. max. 5 mm

<b>14,00 uur</b>					
meisjes:	ben/pup:		60m	800m	ver
	min:		60m	800m	speer
	cad/schol:		100m	800m	speer
vrouwen	jun/sen/mas:	100m	3000m	ver	speer
jongens:	ben/pup:		60m	800m	ver
	min:		60m	800m	speer
	cad/schol:		100m	800m	speer
mannen:	jun/sen/mas:	100m	5000m	ver	speer

**Zat. 14 aug :** AVI Wilrijk - Beveren - "gemeentelijk atletiekterrein"  
 Klapperstraat 103 Beveren  
 tartanpiste, pinn. max 5 mm  
 elektronische tijdopname  
**K.A.V.V.V. PISTE KAMPIOENSCHAPPEN - 1ste dag**

<b>13.00u</b>					
vrouwen:	min/cad/sch/jun/sen/mas:				speer
	min/cad/sch:				kogel
mannen:	jun/sen/mas:				ver
mannen:	min/cad/sch/jun/sen/mas:				speer
	min/cad/sch:				kogel
vrouwen:	jun/sen/mas:				ver
<b>14.00u</b>					
meisjes:	ben/pup:			60m -	hoog
	min:			400m	
	cad/schol:			400m	1500m
vrouwen:	jun/sen/mas:			400m	1500m
jongens:	ben/pup:			60m	hoog
	min:			400m	
	cad/schol:			400m	1500m
mannen:	jun/sen/mas::		400m	1500m	5000m
vervolg					
indien er meer dan één reeks 60m en 400m is voor een					
bepaalde categorie zal de finale +- 1 uur later gelopen worden					
Als u uw inschrijvingskaartje(s) hebt afgegeven worden					
er geen wijzigingen meer toegestaan.					
Zij die buiten wedstrijd deelnemen moeten dit op hun					
inschrijvingkaartje(s) vermelden met <b>"BW"</b>					
Het programma van de kampioenschappen					
vindt u elders in het programmaboekje.					

**Zat.. 21 aug.** ZWAT- atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan Burcht

Heirbaan, Burcht

tartanpiste, pinn. max 5 mm

elektronische tijdopname

**K.A.V.V.V. PISTE KAMPIOENSCHAPPEN - 2de dag**

<b>13.00u</b>					
vrouwen:	min/cad/schol/jun/sen/mas:				discus
	cad/sch:				ver
	jun/sen/mas:				kogel
mannen:	min/cad/schol/jun/sen/mas:				discus
	cad/schol:				ver
	jun/sen/mas:				kogel
<b>14.00u</b>					
meisjes:	ben/pup:			100m	Kogel
	min:			100m	hoog
	cad/schol:			100m	
vrouwen:	jun/sen/mas:			100m	3000m
jongens:	ben/pup:			100m	Kogel
	min:			100m	hoog
	cad/schol:			100m	
mannen:	jun/sen/mas:		100m	10.000m	hoog
indien er voor de sprintnummers meerdere reeksen zijn					
voor een bepaalde categorie zal de finale+- 1 uur later					
gelopen worden					
vervolg					
Als u uw inschrijvingskaartje(s) hebt afgegeven					
worden er geen wijzigingen meer toegestaan.					
Zij die buiten wedstrijd deelnemen moeten dit op					
hun inschrijvingkaartje(s) vermelden met <b>"BW"</b>					
Het programma van de de kampioenschappen vindt					
u elders in het programmaboekje.					

**Zat. 28 aug. :** ZWAT - atletiekterrein " De Wallen" Heirbaan Burcht  
 tartanpiste, pinn. max 5 mm  
 elektronische tijdopname  
**K.A.V.V.V. PISTE KAMPIOENSCHAPPEN - 3de dag**

<b>13.00u</b>					
meisjes:	ben/pup:			800m	ver
	min:		200m	800m	ver
	cad/schol:		200m	800m	hoog
vrouwen:	jun/sen/mas::		200m	800m	5000m -
			Hoog		
jongens:	ben/pup:			800m	ver
	min:		200m	800m	ver
	cad/schol:		200m	800m	hoog
mannen:	jun/sen/mas::		200m	800m	3000m -
			3000m steeple		
<b>jun/sen/mas. mannen mogen als 4de loopproef deelnemen aan</b>					
<b>de steeple</b>					
indien er meer dan een reeks 200m is voor een bepaalde categorie zal de finale +- 1 uur later gelopen worden.					
Als u uw inschrijvingskaartje(s) hebt afgegeven worden er geen wijzigingen meer toegestaan.					
Zij die buiten wedstrijd deelnemen moeten dit vermelden op hun inschrijvingkaartje(s) met "BW"					
Het programma van de kampioenschappen vindt u elders in het programmaboekje.					

**Zat. 04 Sep.:** KLP Kruibeke - Temse-Velle (Kerk)  
 6de Velle stratenloop en prestatie-loop

<b>14.00</b>	ben/pup/min:	Prestatie-loop : 7j-13j		1200m
<b>14.30u</b>				
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:			4500m
<b>15.15u</b>				
mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:			9000m

**Zat. 11 Sep. :** SAV Schoten - gemeentepark  
 Braamstraat, Schoten  
**K.A.V.V.V. stratenloopkampioenschap**

<b>15.00 uur</b>					
vrouwen:	cad-schol-jun-sen-mas:				5 km
<b>15.05u</b>					
mannen	cad-schol				5 km
	jun-sen-mas:				10 km

**Zon. 19 sep:** ZWAT - Zwijndrecht  
 Corrida  
 jogging en stratenloop  
 Plaats/ Zwijndrecht  
 Kleedkamers: sporthal Zwijndrecht  
 Vertrek: A. BORINSTRAAT

<b>14.00 uur:</b>	jeugdjogging				
	meisjes + jongens				1 km
<b>14.20 uur:</b>	jogging			2,5 km	5 km
<b>15.15 uur:</b>	Corrida				
	vrouwen + mannen: cad/schol/jun/sen/mas:				10 km

***KAVVV-lidkaart voorleggen bij de inschrijving***

Zat. 25 sep.: WALO Sint Niklaas - aan recreatiedomein "De Ster"  
 "Gerard Bontinck stadion"  
**Aflossing van WALO voor K.A.V.V.V. clubs**  
 op het recreatiedomein "De Ster"  
 Inschrijving en kleedkamers ACW atletiekstadion

Jeugd:					
meisjes + jongens :		ben/pup/min:			5 x 400m
<b>13.45u:</b>	*afsluiting inschrijving jeugdploegen				
<b>14.00u</b>	*start aflossing jeugdploegen				
	*gemengde ploegen toegelaten				
vrouwen:	cad/schol/jun/sen/mas:				
mannen:	cad/schol/jun/sen/mas:				
	5 deelnemers per ploeg				
	*meerdere ploegen per club meedoen				
	*per onvolledige ploeg mag 1 deelnemer van een				
	andere club				
	*deelname mogelijk vanaf Cadet				
	*met een klassement voor dames en heren				
	een gemengde ploeg wordt bij de mannen geklasseerd				
	*van alle deelnemers lidkaartcontrole				
	*met tijdopname van elke deelnemer				
	*de omloop bedraagt 2500m (totaal 12.500m)				
	*alle deelnemers krijgen eenzelfde prijs				
	*deelnemers van de winnende ploegen krijgen elk een medaille				
	"voor de 3 podiumplaatsen komen enkel ploegen				
	in aanmerking die zijn samengesteld uit 5 lopers				
	uit dezelfde ploeg.				
<b>programma:</b>					
<b>14.30u</b>	afsluiting inschrijving "Aflossing van WALO"				
<b>15.00u</b>	aflossing van WALO (12.500m)				









































