



Atletiekclub D.A.L. v.z.w.

Lammekensstraat 37
2390 Westmalle
rek.: BE38 7895 6175 1872
<http://www.acdal.be>

Wedstrijden Outdoor Seizoen 2019 - lente

Datum	Plaats (kampioenschap)	Aanvangsuur	Info: vooraf inschrijven via website
Categorie	Proeven vrouwen	Proeven mannen	

Za 20/04	Merksem - Rode Loopstraat	Aanvang 10u00	P.K. Antwerpen Dag 1
Kad	400-1500-80h-300h-ver-hss-polsst-speer	100-200-800-hoog-polsst-kogel-discus	
Sch	400-1500-3000-100h-400h-ver-hss-polsst-speer	100-200-800-hoog-polsst-kogel-discus	
Jun/Sen	400-1500-3000-100h-400h-ver-hss-polsst-speer	100-200-800-hoog-polsst-kogel-discus	

Ma 22/04	Mol - Sportcentrum Den Uyt - Rode Kruislaan	Aanvang 10u00	P.K. Antwerpen Dag 2
Kad	100-200-800-hoog-kogel-discus	400-1500-100h-300h-ver-hss-polsst-speer	
Sch	100-200-800-hoog-kogel-discus	400-1500-3000-110h-400h-ver-hss-polsst-speer	
Jun/Sen	100-200-800-hoog-kogel-discus	400-1500-3000-110h-400h-ver-hss-polsst-speer	

Wo 01/05	Herentals - Sport Vlaanderen - Vorselaarsebaan	Aanvang 15u30	www.acherentals.be
Kad/Sch	ver	hoog	
Jun/Sen	kogel-discus	kogel-discus	
A.C.	100-300-800-3000-hoog (min. 1m40)	100-300-800-3000-ver (min. 4m50)	





Za 04/05	Lier - Netestadion - Aarschotsesteenweg	Aanvang 14u00	BVV Kad/Sch Meisjes
Kad/Sch	Enkel voor geselecteerde atleten	-	

Zo 05/05	Sint-Niklaas - Lange Rekstraat	Aanvang 14u00	BVV Kad/Sch Jongens
Kad/Sch	-	Enkel voor geselecteerde atleten	

Za 11/05	Duffel - Sportcentrum Rooienberg	Aanvang 15u00	www.duff.be
Kad/Sch	kogel-speer	-	
Jun/Sen	kogel-speer	kogel-discus	
A.C.	100-400-800	100-400-800	

Zo 12/05	Kessel-Lo - Diestsesteenweg 272	Aanvang 13u00	www.daringclubleuvenatletiek.be
Kad	100-200-800-80H-kogel-ver	100-200-800-100H-kogel-ver	
Sch	100-200-800-100H-kogel-ver	100-200-800-110H-kogel-discus-ver	
Jun/Sen	100-200-800-3000-kogel-discus	100-200-800-3000-kogel-discus-speer	

11-12/05	Herentals - Sport Vlaanderen - Vorselaarsebaan	Aanvang 09u30	P.K. Meerkamp
Kad	6-kamp: 80H-hoog-kogel / ver-speer-800	8-kamp: 100-ver-kogel-pols / 100H-hoog-speer-1000	
Sch	7-kamp: 100h-hoog-kogel-200 / ver-speer-800	10-kamp: 100-ver-kogel-hoog-400 / 110H-discus-pols-speer-1500	
J/S	7-kamp: 100h-hoog-kogel-200 / ver-speer-800	10-kamp: 100-ver-kogel-hoog-400 / 110H-discus-pols-speer-1500	

Za 18/05	Sint-Niklaas - Lange Rekstraat	Aanvang 14u30	BVV Vrouwen
A.C.	Enkel voor geselecteerde atleten	-	
Zo 19/05	Lokeren - Oscar Van Rumst stadion - Sportlaan	Aanvang 14u00	BVV Mannen
A.C.	-	Enkel voor geselecteerde atleten	
Za 25/05	Brasschaat - Gemeentepark	Aanvang 13u00	www.acbreak.be
Kad	80H-1000-ver-kogel	100H-ver-kogel-discus	
Za 25/05	Oordegem - Putbos stadion	Aanvang 10u00	IFAM - www.ifam.be 
A.C.	100-200-400-800-100H-kogel-discus-ver-hoog	100-200-400-800-1500-110H-kogel-discus-ver-hoog	
Zo 26/05	Oordegem - Putbos stadion	Aanvang 12u00	IFAM relays www.ifam.be 
Kad	4x100-4x800	4x100-4x800	
Sch	4x100-4x800	4x100-4x800	
AC	4x100-4x200-4x400-4x800	4x100-4x200-4x400-4x800	
Do 30/05	Heusden-Zolder - Veenderweg 4	Aanvang 10u00	Vlaams Kampioenschap A.C.
A.C.	Enkel voor geselecteerde atleten	Enkel voor geselecteerde atleten	
Za 01/06	Essen - Sportpark Hemelrijk – Moerkantsebaan 34	Aanvang 13u00	www.esak.be
Kad	200-80H-speer-hoog en 4x100	100H-speer-ver-hoog en 4x100	
Za 01/06	Oordegem - Putbos stadion	Aanvang 12u30	FC www.vlierzelesportief.be 
A.C.	100-200-400-800	100-200-400-800	
Za 08/06	Lier - Netestadion - Aarschotsesteenweg	Aanvang 14u00	FC www.aclyra.com 
A.C.	100-200-400-800-100H-ver-hoog-4x100	100-200-400-800-ver-hoog-4x100	
Za 22/06	Merksem - Rode Loopstraat	Aanvang 14u00	www.elseac.be
Kad	100-300-600-1500-80H-kogel-discus-ver-hoog	100-300-600-1500-100H-kogel-discus-speer-ver-hoog	
Sch	100-300-600-1500-100H-kogel-discus-ver-hoog	100-300-600-1500-110H-kogel-discus-speer-ver-hoog	
Jun/Sen	100-300-600-1500-100H-kogel-disc-speer-hoog-hss	100-300-600-1500-110H-kogel-discus-speer-hoog-hss	
Zo 23/06	Lier - Netestadion - Aarschotsesteenweg	Aanvang 14u00	www.aclierse.com
Kad	100-200-800-kogel-ver	100-200-1500-kogel-hoog	
Sch	100-200-800-discus-ver	100-200-1500-discus-hoog	
Jun/Sen	100-200-800-kogel-discus-ver	100-200-1500-kogel-discus-ver-hoog	
Za 29/06	Lebbeke - Belgisch Kampioenschap Jun. & Bel.	Aanvang 10u00	www.atletiek.be
Jun/Bel	Alle proeven - met voorinschrijving en selectie	Alle proeven - met voorinschrijving en selectie	
Zo 30/06	Edegem - Vic Coveliers stadion - Jan Verbortlei	Aanvang 13u00	www.abes-edegem.be
Kad	100-300-800-kogel-ver	100-300-800-kogel-hoog	
Sch	100-300-mijl-kogel-discus-ver	100-300-mijl-kogel-discus-ver	
Jun/Sen	100-300-800-2 mijl-kogel-discus-ver-hoog	100-300-800-2 mijl-kogel-discus-ver-hss	