



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

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

Wedstrijden Outdoor Seizoen 2019 - Juli, Augustus en September

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

| | | | |
|----------|---|---------------------------------|--|
| Zo 07/07 | Essen - Sportpark Hemelrijk – Moerkantsebaan 34 | Aanvang 14u00 | www.esak.be |
| Kad | 200-mijl-80H-kogel-speer-ver | 200-mijl-100H-kogel-speer-ver | |
| Sch | 200-mijl-100H-kogel-speer-ver | 200-mijl-110H-kogel-speer-ver | |
| Jun/Sen | 200-mijl-100H-kogel-speer-ver | 200-mijl-110H-kogel-speer-ver | |
| AC | Zw. Estafette (400-300-200-100) | Zw. Estafette (400-300-200-100) | |

| | | | |
|----------|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| Za 13/07 | Burcht - Sportterrein De Wallen | Aanvang 13u30 | www.zwat.be |
| Kad | 100-150-mijl-discus-ver | 100-150-mijl-kogel-ver | |
| Sch | 100-150-mijl-hoog | 100-150-mijl-hoog | |
| Jun/Sen | 100-150-600-mijl-kogel-discus-ver | 100-150-600-mijl-kogel-discus-hoog | |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Za 20/07 | Aartselaar - Kleistraat 204 | Aanvang 14u00 | www.avka.be |
| Kad | 100-800-kogel-pols | 100-400-1500-100H-kogel-ver-pols | |
| Sch | 100-400-800-100H-kogel-hoog-pols | 100-400-1500-110H-discus-hoog-pols | |
| Jun/Sen | 100-200-400-800-100H-kogel-discus-ver-pols | 100-200-400-1500-110H-kogel-discus-ver-hoog-hss-pols | |

| | | | |
|----------|---|--|--|
| Zo 21/07 | Mol - Sportcentrum Den Uyt Rode Kruislaan | Aanvang 13u00 | www.vmol.be |
| Kad | 100-200-600-kogel-discus-hoog-hss-pols | 100-200-600-kogel-speer-pols | |
| Sch | 100-200-600-kogel-discus-hoog-hss-pols | 100-200-600-kogel-speer-ver-hoog-pols | |
| Jun/Sen | 100-200-600-kogel-discus-hss-pols | 100-200-600-3000-kogel-speer-hoog-pols | |
| A.C. | 4x400 mixed | 4x400 mixed | |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| 27-28/07 | Dilbeek - Sportcomplex Roelandsveld Sportln. | Aanvang 10u00 | Vlaams - www.dilbeekac.be |
| 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 | |
| Jun/Sen | 7-kamp: 100h-hoog-kogel-200 / ver-speer-800 | 10-kamp: 100-ver-kogel-hoog-400 / 110H-discus-pols-speer-1500 | |

| | | | |
|----------|---|-------------------------------------|--|
| Zo 28/07 | Heusden-Zolder - Veenderweg 4 | Aanvang 14u30 | www.avtoekomst.be |
| Kad | 100-300-1500-80H-speer-ver-pols | 100-300-1500-100H-hoog-pols | |
| Sch | 100-300-1500-100H-speer-ver-pols | 100-300-1500-110H-hoog-pols | |
| Jun/Sen | 100-300-3000-100H-kogel-discus-speer-pols | 100-300-3000-110H-kogel-discus-pols | |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| Za 03/08 | Lommel - Gemeentelijk sportcentrum | Aanvang 18u00 | www.dalo.be |
| Kad./Sch | 100-200-600-kogel-discus-speer-ver-hoog-4x100 | 100-200-600-kogel-discus-speer-ver-hoog-4x100 | |
| Jun/Sen | 100-200-600-kogel-discus-speer-ver-hoog-4x100 | 100-200-600-kogel-discus-speer-ver-hoog-4x100 | |
| Wo 07/08 | Herentals - Bloso Sportcentrum Vorselaarsebaan | Aanvang 19u00 | www.acherentals.be |
| Kad | 100-400-1500-speer-ver-hoog-4x100 | 100-400-1500-speer-ver-hoog-4x100 | |
| Sch | 100-400-1500-kogel-ver-hoog-4x100 | 100-400-1500-kogel-ver-hoog-4x100 | |
| Jun/Sen | 100-400-1500-5000-kogel-discus-speer-ver-4x100 | 100-400-1500-5000-kogel-discus-speer-ver-4x100 | |
| Za 10/08 | Mol - Sportcentrum Den Uyt Rode Kruislaan | Aanvang 15u00 | www.vmol.be |
| Kad/Sch | discus-hss | kogel-discus | |
| Jun/Sen | kogel-discus-hss | kogel-discus | |
| AC | 100-200-800-2000-hoog | 100-200-800-2000-hoog | |
| Do 15/08 | Oordegem - Vlaams Kampioenschap Jeugd | Aanvang 09u30 | www.atletiek.be |
| Kad/Sch | Alle proeven - met voorinschrijving en selectie | Alle proeven - met voorinschrijving en selectie | |
| | Zeestage Oostduinkerke | | |
| | Van vrijdag 16/08 t.e.m. maandag 19/08 | | |
| Zo 25/08 | Herentals - Provinciaal Kampioenschap Estafetten | Aanvang 13u00 | www.acherentals.be |
| Allen | Aflossingen | Aflossingen | |
| Za 31/08 | Lier - Aarschotsesteenweg | Aanvang 13u30 | www.aclyra.com |
| Kad | 100-200-400-1500-80H-kogel-discus-ver-hoog | 100-200-400-1500-100H-kogel-discus-speer-ver-hoog | |
| Sch | 100-200-400-1500-100H-kogel-speer-ver-hoog | 100-200-400-1500-110H-kogel-ver-hoog | |
| 31/08, 1/9 | Brussel - Koning Boudewijn stadion | Aanvang 10u00 | Belg. Kampioenschap A.C. |
| A.C. | Enkel voor geselecteerde atleten | Enkel voor geselecteerde atleten | |
| Vr 04/09 | Tessenderlo - Sportlaan | Aanvang 19u00 | www.looise-av.be |
| Kad/Sch | 100-400-2000-kogel-discus-ver-hoog | 100-400-2000-discus-speer-ver | |
| Jun/Sen | 100-400-2mijl-kogel-discus-ver-hoog | 100-400-2mijl-discus-speer-ver | |
| Za 07/09 | Kapellen - Gemeentepark - Bergstraat | Aanvang 13u00 | www.ackape.be |
| Kad | 200-80H-discus-hoog-4x100 | 200-1000-100H-hoog-4x100 | |
| Za 07/09 | Deinze - de Brielmeersen - Stadionlaan | Aanvang 14u00 | www.acdeinze.be ➡ |
| Kad/Sch | 400-kogel-discus-hoog | 400-kogel-speer-ver | |
| A.C. | 100-200-800-3000-ver-pols | 100-200-800-3000-hoog-pols | |
| Zo 08/09 | Merksem - Belg. Kampioenschap Estafetten | Aanvang 10u00 | www.atletiek.be |
| Allen. | Aflossingen | Aflossingen | |
| 14-15/09 | Moeskroen - Belgisch Kampioenschap Kad & Schol | Aanvang 09u30 | www.atletiek.be |
| Kad | Alle proeven - minima behalen | Alle proeven - minima behalen | |
| Sch | Alle proeven - minima behalen | Alle proeven - minima behalen | |

| | | | |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Zo 29/09 | Merksem - Rode Loopstraat | Aanvang 13u00 | www.olseac.be |
| Kad | 150-600-1000-kogel-discus-hoog-pols | 150-600-1000-kogel-discus-hoog-pols | |
| Sch | 150-600-1000-kogel-discus-hoog-pols | 150-600-1000-kogel-discus-hoog-pols | |
| Jun/Sen | 150-600-1000-kogel-discus-pols | 150-600-1000-kogel-discus-pols | |