

20STE MEMORIAL RASSCHAERT

FLANDERSCUPMEETING

PROGRAMMA

JONGENS / MANNEN

Alle categorieën (kad.schol.jun.sen.mas)
100m-200m-400m-800m-1500-5000m-
110H-400H-hoog-polsstok-ver-kogel-
discus-speer

MEISJES / VROUWEN

Alle categorieën (kad.schol.jun.sen.mas)
100m-200m-400m-800m-1500m-
3000mst-100H-hoog-polsstok-ver-
hinkstap-kogel-discus-speer

UURROOSTER

15u00 100m Reeksen Vrouwen

15u30 100m Reeksen Mannen

16u10 200m Vrouwen

16u40 200m Mannen

17u20 400m Vrouwen (B,... reeksen)

17u40 **400m vrouwen (A reeks)**
400m mannen (A/B reeks)

18u00 **100m Finale A Vrouwen**
100m Finale A mannen

18u20 **400m Horden mannen(3 reeks)**

18u40 **800m Vrouwen (A reeks)**
800m Mannen (A/B reeks)

19u00 **100mH Vrouwen (2 reeksen)**
110mH Mannen (2 reeksen)

19u25 **3000m st vrouwen**

19u50 **1500m Vrouwen (A/B reeks)**
1500m Mannen (A/B/C reeks)

20u30 **5000m Mannen (A reeks)**

20u50 400m Mannen (C, ... reeksen)

21u10 800m Vrouwen (B, ... reeksen)

21u30 800m Mannen (C,reeksen)

21u50 1500m vrouwen (B, ... reeksen)

1500m Mannen (D,.... reeksen)

5000m Mannen (B,.... reeksen)

15u00 Polsstok Vrouwen (2m11)

16u00 Hinkstap Vrouwen (9m of 11m)
Discus vrouwen (1kg)

17u00 Ver vrouwen

Hoog vrouwen (1m39)

17u30 Polsstok Mannen (3m61)

Kogel Mannen (7,26kg)
Speer mannen (800gr)

18u30 Ver mannen (groep 1)

Kogel Vrouwen (4kg)

18u45 Discus mannen (2kg)

19u00 Hoog Mannen (1m51)

20u00 Speer vrouwen (600gr)

Kampnummers kunnen in twee groepen
worden ingedeeld (Beslissing van de
meetingleider)

Beste groep op het voorziene uurrooster

Om overbelasting voor de sprinters te vermijden worden er geen reeksen en finales gelopen
voor de 200m (enkel voor de 100m).

20STE MEMORIAL RASSCHAERT FLANDERS CUP MEETING

Enkele puntjes om te benadrukken :

- De piste is een mondo-piste (8 banen tot 200m). Ver- en hinkstapspringen kan in twee richtingen aangelopen worden.
- De meeting zal opnieuw doorgaan als een **"alle categorieën"** meeting. Dat wil zeggen dat we bij het samenstellen van de reeksen geen rekening houden met de categorie waartoe je behoort, maar enkel met de opgegeven tijd. Daardoor kunnen onze betere jeugdathleten zich meten met degelijke concurrenten, waartoe ze niet altijd de gelegenheid hebben in hun eigen leeftijdscategorie. Ook een ideaal moment voor onze jeugd om zijn minima te lukken voor deelname aan B.K. Door het samenstellen van meer evenwichtige reeksen hopen we tevens mooiere wedstrijden te hebben. Ideale voorbereidingsmeeting voor Kampioenschap van Vlaanderen van zondag 15 augustus (cadetten en scholieren).
- Voor de afstandsnummers voorzien we voor de meeste wedstrijden **"hazen"**, zodat degelijke tijden haalbaar zijn. Kandidaten mogen zich steeds melden bij Eddy De Vogelaer.
- Wij vragen wel om zo snel mogelijk uw **deelname te bevestigen**. Voor de A-reeksen geven we voorrang aan ingeschreven atleten. Normaliter houden we enkel rekening met gelukke prestaties van 2010.
- De definitieve **inschrijving** moet **minstens 50' voor het voorziene aanvangsuur** van de proef op het secretariaat zijn. Ook de vooringeschreven atleten dienen zich nog in te schrijven.
- Voor **de verbetering van een pisterecord** geven we een **premie van € 70**. Verder zijn er geldprijzen voorzien per nummer.
- **PREMIES FLANDERS CUP**

De beste meetings in Vlaanderen werken voortaan samen onder de naam **Flanders Cup**. Premies zullen uitbetaald worden aan atleten, aangesloten bij een VAL-club en woonachtig in België, als ze een bepaalde prestatie lukken.

Minima bonussen

Nummer	MANNEN		VROUWEN			
	A-bonus	B-bonus	C-bonus	A-bonus	B-bonus	C-bonus
	(€ 125)	(€ 75)	(€ 25)	(€ 125)	(€ 75)	(€ 25)
			U23			U23
100m	10.65	10.75	10.90	11.90	12.05	12.20
200m	21.25	21.50	21.80	24.20	24.50	25.00

400m	47.50	48.30	49.00	54.40	54.90	57.00
800m	1.48.50	1.49.30	1.52.00	2.04.50	2.07.00	2.11.00
1500m	3.44.00	3.46.00	3.51.00	4.17.50	4.21.00	4.28.00
5000m	13.58.00	14.05.00	14.30.00	15.50.00	16.05.00	16.50.00
100m H	-	-	-	13.60	13.90	14.50
110m H	14.15	14.35	15.00	-	-	-
400m H	52.00	52.50	54.00	59.00	60.00	63.00
3000m St	8.55.00	9.00.00	9.20.00	10.06.00	10.14.00	10.50.00
Hoog	2m12	2m07	1m96	1m82	1m78	1m70
Polstok	5m25	5m00	4m70	3m70	3m50	3m40
Ver	7m60	7m40	7m00	6m10	5m90	5m65
Hinkstap	15m00	14m60	14m00	12m60	12m40	11m50
Kogel	17m30	16m40	14m50	15m60	15m25	13m50
Discus	54m00	52m00	46m00	56m00	53m00	45m00
Speer	70m00	67m00	60m00	48m00	45m00	43m00

Reglement en prijzen Flanders Cup

Bij elke organisatie van de Flanders Cup, stelt de inrichter een pakket aan geldprijzen ter beschikking

De organisator bepaalt zelf de voorwaarden voor de geldprijzen die tijdens zijn meeting te winnen zijn. Deze bepalingen kunnen bij elke meeting van de Flanders Cup verschillen. Alle atleten die deelnemen aan de wedstrijd, komen in aanmerking voor de geldprijzen. Voor meer inlichtingen betreffende deze prijzen, neemt men contact op met de organisator van de betrokken meeting.

Bij elke meeting van de Flanders Cup – uitgezonderd het Kampioenschap van Vlaanderen - kunnen atleten, aangesloten bij een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga, een bonus verdienen.

Indien een atleet de boventaanste (en gehomologeerde) prestaties lukt tijdens de Flanders Cup, heeft hij/zij recht op de bijpassende bonus. Deze bonus wordt door de organisator uitbetaald tijdens de meeting zelf.

Nota: deze bonussen gelden alleen voor VAL-atleten die ook in België wonen (*C-bonussen zijn voorbehouden aan de beloften = U23*).

De bonussen worden door de organisator pas uitbetaald na het voorleggen van de identiteitskaart.