

## Welkom, beste atleet, bij het Belgisch Kampioenschap in 'Sport Vlaanderen' Herentals!

We willen er samen met jullie een vlot en aangenaam kampioenschap van maken. Belangrijke info:

- **Aanmelden:** bij de atleteningang, verplicht tot **60 min voor je proef**.
- **Opwarming:**
  - Indoor, gaanderij (sprint/horden)
  - Finse piste (buiten)
  - Voetbalterrein
  - Niet toegelaten op piste of werpweide
- **Call room (oproepkamer – start 300m):**
  - Polsstok: 40 min op voorhand
  - Kampnummer: 20 min op voorhand
  - Loopnummer: 10 min op voorhand
  - **Toegelaten in call room:** trainingspak, T-shirt, 1 paar schoenen, flesje water, handdoekje (bij werpen/polsstok).
  - **Verboden in call room:** audioapparatuur, eigen materialen (kogel, discus...), sportzakken. Spikes en werpschoenen kunnen gecontroleerd worden.
- **Net voor aanvang van je wedstrijd word je voorgesteld door de stadionspeaker. Zwaai even naar de fans wanneer je je naam hoort.**
- **Podiumceremonies:** zone voor sporthal, volgens tijdsschema. Atleten melden zich spontaan en **tijdig aan** bij het podiumtentje (geen omroep op terrein).
- Alle Info (uurrooster, plan, voorschriften) zijn beschikbaar via QR-code en zijn geafficheerd op diverse plaatsen op het terrein.

**Soyez la bienvenue, cher athlète, au Championnat de Belgique dans le centre 'Sport Vlaanderen' de Herentals !**

Notre objectif est d'en faire un championnat fluide et agréable pour tous. Infos importantes :

- **Enregistrement** obligatoire : à l'entrée des athlètes, jusqu'à **60 min avant votre épreuve**.
- **Échauffement** :
  - En salle, galerie (sprint/haies)
  - Piste finlandaise à l'extérieure
  - Terrain de football
  - Interdit sur la piste d'athlétisme ou sur l'aire de lancers
- **Call room (chambre d'appel à l'hauteur du départ 300m)** :
  - Saut à la perche : 40 min avant le début de la compétition
  - Concours : 20 min avant le début de la compétition
  - Courses : 10 min avant le début de la compétition
  - **Autorisé en call room** : survêtement, T-shirt, 1 paire de chaussures, petite bouteille d'eau, serviette (pour lancers/perche).
  - **Interdit en call room** : appareils audio, matériel personnel (poids, disque...), sacs de sport. Les pointes et chaussures de lancer peuvent être contrôlées.
- **Juste avant le début de votre épreuve, vous serez présenté par le speaker du stade. Saluez le public lorsque vous entendez votre nom.**
- **Cérémonies protocolaires** : dans la zone devant la salle de sport, selon l'horaire. Les athlètes se présentent spontanément et **à temps** à la tente près du podium (pas d'appel sur le terrain).
- Toutes les infos (horaires, plan, règles) sont disponibles via **QR-code** et affichées à divers endroits sur le terrain.

| Zaterdag<br>Samedi |                             | 30 aug 2025         |                           |          |        |  |
|--------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------|--|
| Groep<br>Groupe    | Proef<br>Epreuve            | Starttijd<br>Départ | Aanmelden<br>Registration | Callroom | Podium |  |
| SCH-V              | Discus - Disque             | 9:30                | 8:30                      | 9:10     | 11:40  |  |
| SCH-M              | 400m H                      | 9:30                | 8:30                      | 9:20     |        |  |
| CAD-V              | Kogel - Lancer du poids     | 9:35                | 8:35                      | 9:15     | 11:20  |  |
| CAD-M              | Polsstok - Saut à la perche | 9:45                | 8:45                      | 9:05     | 13:20  |  |
| SCH-V              | 400m H                      | 9:50                | 8:50                      | 9:40     |        |  |
| CAD-M              | 300m H                      | 10:10               | 9:10                      | 10:00    |        |  |
| CAD-V              | Hoogspringen - Hauteur      | 10:30               | 9:30                      | 10:10    | 13:05  |  |
| CAD-V              | 300m H                      | 10:30               | 9:30                      | 10:20    |        |  |
| CAD-V              | 400m                        | 10:50               | 9:50                      | 10:40    |        |  |
| CAD-M              | 400m                        | 11:10               | 10:10                     | 11:00    |        |  |
| CAD-V              | Discus - Disque             | 11:30               | 10:30                     | 11:10    | 13:40  |  |
| SCH-V              | 400m                        | 11:30               | 10:30                     | 11:20    |        |  |
| SCH-V              | Kogel - Lancer du poids     | 11:35               | 10:35                     | 11:15    | 13:20  |  |
| SCH-M              | 400m                        | 11:50               | 10:50                     | 11:40    |        |  |
| CAD-V              | 1500m                       | 12:10               | 11:10                     | 12:00    | 13:05  |  |
| SCH-V              | 1500m                       | 12:30               | 11:30                     | 12:20    | 13:15  |  |
| SCH-V              | 3000m                       | 12:50               | 11:50                     | 12:40    | 13:40  |  |
| SCH-M              | 3000m                       | 13:05               | 12:05                     | 12:55    | 13:55  |  |
| CAD-V              | Verspringen - Longueur      | 13:30               | 12:30                     | 13:10    | 15:15  |  |
| SCH-M              | Polsstok - Saut à la perche | 13:45               | 12:45                     | 13:05    | 17:20  |  |
| SCH-V              | Speer - Javelot             | 14:00               | 13:00                     | 13:40    | 16:10  |  |
| CAD-V              | 80m H                       | 14:00               | 13:00                     | 13:50    |        |  |
| SCH-V              | Hoogspringen - Hauteur      | 14:10               | 13:10                     | 13:50    | 16:45  |  |
| SCH-V              | 100m H                      | 14:20               | 13:20                     | 14:10    |        |  |
| CAD-V              | 200m                        | 14:45               | 13:45                     | 14:35    |        |  |
| SCH-V              | Verspringen - Longueur      | 15:00               | 14:00                     | 14:40    | 16:45  |  |
| SCH-V              | 200m                        | 15:05               | 14:05                     | 14:55    |        |  |
| CAD-M              | 100m                        | 15:25               | 14:25                     | 15:15    |        |  |
| SCH-M              | 100m                        | 15:45               | 14:45                     | 15:35    |        |  |
| CAD-V              | Speer - Javelot             | 15:50               | 14:50                     | 15:30    | 18:00  |  |
| CAD-V              | 800m                        | 16:05               | 15:05                     | 15:55    | 16:55  |  |
| SCH-V              | 800m                        | 16:25               | 15:25                     | 16:15    | 17:15  |  |
| CAD-V              | Hinkstap - Triple saut      | 16:30               | 15:30                     | 16:10    | 18:15  |  |
| SCH-V              | 100m H final                | 16:45               |                           | 16:35    | 17:25  |  |
| CAD-V              | 80m H final                 | 16:55               |                           | 16:45    | 17:35  |  |
| CAD-M              | 100m final                  | 17:10               |                           | 17:00    | 17:50  |  |
| SCH-M              | 100m final                  | 17:15               |                           | 17:05    | 17:55  |  |
| CAD-V              | 200m final                  | 17:20               |                           | 17:10    | 18:00  |  |
| SCH-V              | 200m final                  | 17:25               |                           | 17:15    | 18:00  |  |

| Zondag 31 aug 2025<br>Dimanche |                            |                     |                           |          |        |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------|
| Groep<br>Groupe                | Proef<br>Epreuve           | Starttijd<br>Départ | Aanmelden<br>Registration | Callroom | Podium |
| CAD-M                          | Verspringen - Longeur      | 9:45                | 8:45                      | 9:25     | 11:30  |
| CAD-M                          | 100m H                     | 9:45                | 8:45                      | 9:35     |        |
| CAD-M                          | Kogel - Lancer du poids    | 9:50                | 8:50                      | 9:30     | 11:35  |
| SCH-M                          | Discus - Disque            | 9:55                | 8:55                      | 9:35     | 12:05  |
| SCH-M                          | Hoogspringen - Hauteur     | 10:00               | 9:00                      | 9:40     | 12:35  |
| SCH-M                          | 110m H                     | 10:05               | 9:05                      | 9:55     |        |
| CAD-V                          | 100m                       | 10:20               | 9:20                      | 10:10    |        |
| SCH-V                          | 100m                       | 10:35               | 9:35                      | 10:25    |        |
| CAD-V                          | Polstok - Saut à la perche | 10:40               | 9:40                      | 10:00    | 14:15  |
| CAD-M                          | 200m                       | 10:55               | 9:55                      | 10:45    |        |
| SCH-M                          | Verspringen - Longeur      | 11:10               | 10:10                     | 10:50    | 12:55  |
| SCH-M                          | 200m                       | 11:10               | 10:10                     | 11:00    |        |
| SCH-M                          | Kogel - Lancer du poids    | 11:15               | 10:15                     | 10:55    | 13:00  |
| CAD-M                          | Discus - Disque            | 11:45               | 10:45                     | 11:25    | 13:55  |
| SCH-M                          | 110m H finale              | 11:45               |                           | 11:35    | 12:25  |
| CAD-M                          | 100m H finale              | 11:55               |                           | 11:45    | 12:35  |
| CAD-V                          | 100m finale                | 12:05               |                           | 11:55    | 12:45  |
| SCH-V                          | 100m finale                | 12:10               |                           | 12:00    | 12:50  |
| JUN-M                          | 4x1500m                    | 12:25               | 11:25                     | 12:15    | 13:20  |
| SCH-V                          | Hinkstap - Triple saut     | 12:30               | 11:30                     | 12:10    | 14:15  |
| JUN-V                          | 4x800m                     | 12:50               | 11:50                     | 12:40    | 13:35  |
| CAD-V                          | 1500m steeplechase         | 13:35               | 12:35                     | 13:25    | 14:20  |
| CAD-M                          | 1500m steeplechase         | 13:45               | 12:45                     | 13:35    | 14:30  |
| SCH-M                          | Speer - Javelot            | 14:00               | 13:00                     | 13:40    | 16:10  |
| SCH-V                          | 2000m steeplechase         | 14:00               | 13:00                     | 13:50    | 14:50  |
| CAD-M                          | Hinkstap - Triple saut     | 14:05               | 13:05                     | 13:45    | 15:50  |
| CAD-M                          | Hoogspringen - Hauteur     | 14:10               | 13:10                     | 13:50    | 16:45  |
| SCH-V                          | Polstok - Saut à la perche | 14:15               | 13:15                     | 13:35    | 17:50  |
| SCH-M                          | 2000m steeplechase         | 14:15               | 13:15                     | 14:05    | 15:05  |
| CAD-V                          | 400m finale                | 14:35               | 13:35                     | 14:25    | 15:15  |
| CAD-M                          | 400m finale                | 14:40               | 13:40                     | 14:30    | 15:20  |
| SCH-V                          | 400m finale                | 14:45               | 13:45                     | 14:35    | 15:25  |
| SCH-M                          | 400m finale                | 14:50               | 13:50                     | 14:40    | 15:30  |
| CAD-M                          | 800m                       | 15:00               | 14:00                     | 14:50    | 15:50  |
| SCH-M                          | 800m                       | 15:15               | 14:15                     | 15:05    | 16:05  |
| SCH-M                          | Hinkstap - Triple saut     | 15:30               | 14:30                     | 15:10    | 17:15  |
| JUN-V                          | 4x100m                     | 15:35               | 14:35                     | 15:25    | 16:15  |
| JUN-M                          | 4x100m                     | 15:40               | 14:40                     | 15:30    | 16:20  |
| CAD-M                          | Speer - Javelot            | 15:50               | 14:50                     | 15:30    | 18:00  |
| CAD-M                          | 200m finale                | 15:50               |                           | 15:40    | 16:30  |
| SCH-M                          | 200m finale                | 15:55               |                           | 15:45    | 16:35  |
| CAD-M                          | 1500m                      | 16:05               | 15:05                     | 15:55    | 17:00  |
| SCH-M                          | 1500m                      | 16:25               | 15:25                     | 16:15    | 17:20  |
| SCH-M                          | 400m H finale              | 16:50               | 15:50                     | 16:40    | 17:30  |
| CAD-V                          | 300m H finale              | 17:00               | 16:00                     | 16:50    | 17:40  |
| CAD-M                          | 300m H finale              | 17:05               | 16:05                     | 16:55    | 17:45  |
| SCH-V                          | 400m H finale              | 17:15               | 16:15                     | 17:05    | 17:55  |
| JUN-M                          | 4x400m                     | 17:25               | 16:25                     | 17:15    | 18:10  |

