

A.C. LYRA vzw organiseert:

**'17° MEMORIAL JOS VERSTOCKT'**  
**FLANDERS CUP**  
**GELDPRIJZENMEETING**  
**BK 5000m G-atletiek**

Gesteund door Stad Lier

Gesponsord door Alibo NV, Vedette Sport bvba,  
Bakk werkkledij bvba & Drankenhandel Nauwelaerts  
(Elektronische tijdopname - Valse Startdetectie - Geldprijzen - Bonussen)

**ZATERDAG 08 juni 2019 om 13u30 (voorprogramma) en  
17u30 (hoofdprogramma) - hamer om 12u30**  
Waar ? 'NETESTADION', Aarschotsesteenweg 3 te LIER

Deelname:

G-Atleten: € 2,00 per proef

AC: € 5,00 per proef (voorinschrijving) en € 10,00 per proef (daginschrijving)

Inkom: € 5,00

**VOORINSCHRIJVING VERPLICHT voor A/B-Reeksen van volgende disciplines:**

100m AC dames / 100m AC heren

200m AC dames / 200m AC heren

400m AC dames / 400m AC heren

800m AC dames / 800m AC heren

1500m AC dames (enkel A-reeks) / 1500m AC heren

5000m AC heren (enkel A-reeks)

**VOORINSCHRIJVING VIA [www.memorialverstockt.be](http://www.memorialverstockt.be) tot maandag 03 juni 2019!**

**PROGRAMMA**

	DAMES	HEREN
AMH	100-200-5000-4x100-ver-kogel	100-200-5000-4x100-ver-kogel
JUN		110H
AC	100-200-400-800-1500-100H-400H-4x100- kogel-discus-hamer-speer-PSS-ver-hoog	100-200-400-800-1500-5000-110H-400H-4x100- kogel-discus- speer-PSS-ver-hoog

UUR	LOOPPROEVEN	KAMPPROEVEN
VOORPROGRAMMA		
12.30		Hamer AC dames (4kg)
13.30	100m AMH Blinden/Slechtzienden Mixed	
13.35	100m AMH dames	
13.45	100m AMH heren	
13.55	5000m AMH Mixed	

<b>14.15</b>		Discus AC dames (1kg)
<b>14.35</b>	4x100m AMH dames	
<b>14.40</b>	4x100m AMH heren	
<b>14.45</b>	4x100m AC dames	
<b>14.50</b>	4x100m AC heren	
<b>15.00</b>	400mH AC dames (0.762m)	Kogel AMH dames Hoog AC dames Ver AMH heren PSS AC heren
<b>15.15</b>	400mH AC heren (0.914m)	
<b>15.30</b>	100m AC dames (heats)	
<b>15.50</b>	100m AC heren (heats)	Ver AMH dames Kogel AMH heren
<b>16.15</b>	400m AC dames (C-heats)	
<b>16.30</b>	400m AC heren (C-heats)	Discus AC heren (2kg)
<b>16.55</b>	200m AMH dames	
<b>17.00</b>	200m AMH heren	
<b>17.10</b>	200m AC dames (C-heats)	
<b>17.25</b>	200m AC heren (C-heats)	
<b>HOOFDPROGRAMMA</b>		
<b>17.45</b>	400m AC dames (heats A/B)	Hoog AC heren Ver AC dames
<b>17.55</b>	400m AC heren (heats A/B)	Speer AC dames (600g)
<b>18.10</b>	100m AC dames (final)	PSS AC dames Kogel AC heren (7.26kg)
<b>18.15</b>	100m AC heren (final)	
<b>18.25</b>	100mH AC dames (0.84m)	
<b>18.35</b>	110mH Juniors heren (1.00m)	
<b>18.45</b>	110mH AC heren (1.067m)	
<b>18.55</b>	800m AC dames (heats A/B)	
<b>19.10</b>	800m AC heren (heats A/B)	Speer AC heren (800g) Ver AC heren Kogel AC dames (4kg)
<b>19.25</b>	200m AC dames (heats A/B)	
<b>19.35</b>	200m AC heren (heats A/B)	
<b>19.45</b>	1500m AC dames (heat A)	
<b>19.55</b>	1500m AC heren (heats A/B)	
<b>20.10</b>	5000m AC heren (heat A)	
<b>NAPROGRAMMA</b>		
<b>20.30</b>	800m AC dames (C-heats)	
<b>20.50</b>	800m AC heren (C-heats)	
<b>21.20</b>	1500m AC dames (B-heats)	
<b>21.45</b>	1500m AC heren (C-heats)	
<b>22.15</b>	5000m AC heren (B-heats)	