

**CROSS (en KORTE CROSS)**

Individueel

Provinciale Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	175	200	250	50
2e	135	160	200	35
3e	95	115	150	30
deelname	25	25	25	25

Individueel

Vlaamse kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	300	400	500	70
2e	225	325	425	40
3e	175	275	375	30
4-8	75	150	250	-
deelname	40	40	40	25

Individueel

Belgische Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	400	500	600	70
2e	325	425	525	40
3e	250	350	450	30
4-8	200	300	400	-
deelname	50	50	50	25

**INDOOR**

Individueel

Provinciale Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	125	150	175	40
2e	100	125	150	35
3e	75	100	125	30
deelname	25	25	25	25

Individueel

Vlaamse kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	175	200	225	40
2e	125	150	175	35
3e	100	125	150	30
4-8	45	60	70	-
deelname	25	25	25	25

Individueel

Belgische Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	300	350	400	70
2e	250	300	350	40
3e	200	250	300	30
4-8	150	200	250	-
deelname	50	50	50	25

Aflossingen

Belgische Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	90	100	120	25
2e	45	55	60	20
3e	25	30	35	15
deelname	10	10	10	10

Individueel

Records				
	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
Clubrecord	100	125	125	35
Provinciaal record	125	150	150	50
Belgisch record	200	250	250	100

Aflossingen

Records				
	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
Clubrecord	50	75	75	20
Provinciaal record	75	100	100	30
Belgisch record	150	200	200	75

## OUTDOOR

Individueel

Provinciale Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	150	175	200	35
2e	105	150	175	30
3e	75	120	150	25
deelname	20	20	20	20

Aflossingen

Provinciale Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	120	150	175	30
2e	75	90	140	25
3e	45	60	75	20
deelname	15	15	15	15

Individueel

Vlaamse kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	250	300	350	50
2e	200	250	300	40
3e	150	200	250	30
4-8	100	150	200	25
deelname	20	20	20	20

Individueel

Belgische Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	300	350	400	70
2e	250	300	350	60
3e	200	250	300	55
4-8	150	200	250	50
deelname	30	30	30	30

Aflossingen

Belgische Kampioenschappen				
Plaats	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
1e	200	225	250	50
2e	150	175	200	40
3e	100	150	175	30
deelname	30	30	30	30

Individueel

Records				
	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
Clubrecord	100	125	125	40
Provinciaal record	125	150	150	50
Belgisch record	200	250	250	60

Aflossingen

Records				
	CAD/SCH	JUN/BEL	SEN	MAS
Clubrecord	50	75	75	30
Provinciaal record	75	100	100	50
Belgisch record	150	200	200	50

**MARATHON / HALVE MARATHON / 10 KM WEG / BERGLOPEN**

Individueel

Provinciale Kampioenschappen				
Plaats		JUN	SEN	MAS
1e		200	300	50
2e		160	250	30
3e		115	200	25
deelname		20	20	20

Individueel

Vlaamse kampioenschappen				
Plaats		JUN	SEN	MAS
1e		200	400	50
2e		175	350	35
3e		120	300	25
4-8		80	150	-
deelname		20	20	20

Individueel

Belgische Kampioenschappen				
Plaats		JUN	SEN	MAS
1e		300	500	75
2e		250	450	60
3e		200	400	50
4-8		100	250	-
deelname		20	20	20

Individueel

Records				
		JUN/BEL	SEN	MAS
Clubrecord		125	125	50
Provinciaal record		150	150	60
Belgisch record		250	250	75

**BONUSPUNTEN**

Deelname ADD wedstrijd	125 ptn 1e proef + 25 ptn 2e proef, max. 150 ptn
Deelname interclub	50 ptn
Deelname interprovinciale match	25 ptn
Deelname euregio match	50 ptn
Deelname Memorial Van Damme	50 ptn
Deelname Internationaal kampioenschap	+ 100 ptn