

**Internationaal Antwerps Atletiek GALA bonussen  
FC bonussen exclusief voor VAL atleten wonend in België (versie 2018)**

**International Antwerp Athletics GALA  
FC bonuses exclusively for VAL licensed athletes living in Belgium**

Nummer	FC C-bonus (U23)	FC B-bonus	FC A-bonus	Pisterecord	BR	FC C-bonus (U23)	FC B-bonus	FC A-bonus	Pisterecord	BR
	€ -25	€ -75	€ -125	€ -175	€ -175	€ -25	€ -75	€ -125	€ -175	€ -175
100m	10.78	10.62	10.50	10.15	10.02	12.07	11.84	11.68	11.28	11.04
200m	21.82	21.46	21.19	20.58	20.19	24.7	24.21	23.85	23.31	22.20
400m	48.67	47.70	47.08	46.54	44.43	55.91	54.70	53.81	52.73	51.45
800m	1.50.93	1.49.17	1.48.14	1.46.20	1.43.86	2.08.96	2.06.56	2.04.21	2.01.66	1.58.31
1500m	3.48.17	3.44.30	3.42.02	3.39.14	3.33.70	4.26.82	4.21.41	4.16.10	4.09.30	4.05.05
5000m	14.00.02	13.45.20	13.36.48	13.18.43	12.49.71					
100m H						14.26	13.92	13.67	13.26	12.71
110m H	14.66	14.37	14.14	13.55	13.25					
400m H	53.81	52.7	51.85	50.31	48.91	60.75	59.38	58.37	55.93	54.95
3000st	8.58.65	8.46.76	8.39.76	8.40.56	8.10.01	10.40.59	10.23.38	10.06.49	10.11.49	9.28.47
Hoog	2m01	2m10	2m17	2m28	2m36	1m71	1m78	1m82	1m90	2m05
Polstok	4m73	5m03	5m23	5m53	5m71	3m90	4m12	4m25	4m20	4m41
ver	7m00	7m37	7m59	7m96	8m25	5m65	5m97	6m16	6m38	6m63
Kogel	15m44	16m62	17m63	18m82	19m34	14m64	15m96	16m45	18m66	17m09
Discus	48m71	52m55	55m84	65m74	67m26					
Speer	63m06	68m08	71m94	81m21	83m65					

Iedere VAL-atleet, geboren in 1996 of later, en wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom C-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup C-bonus ten bedrage van € 25 uitbetaald.

Iedere VAL-atleet wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom B-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup B-bonus ten bedrage van € 75 uitbetaald.

Iedere VAL-atleet wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom A-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup A-bonus ten bedrage van € 125 uitbetaald.

Iedere atleet die het pisterecord verbetert en de wedstrijd wint, krijgt een superbonus van € 175 uitbetaald (cumuleerbaar met FC bonus en Belgisch Record bonus).

Iedere Belgische atleet die het Belgisch record verbetert, krijgt een superbonus van € 175 uitbetaald (cumuleerbaar met FC bonus en pisterecord).

