Bij de miniemen mochten de meisjes de dag beginnen met de 60m horden. Beryl Owusu behaalde een bronzen medaille met een nieuw persoonlijk record van 10.94 en Nilay Capa werd vijfde met 11.33. Bij de jongens behaalden Jef Misplon en Emiel Dierckxsens zilver en brons en ook allebei een nieuw record. Jef liep 13.25 en Emiel 14.21. Brecht Stevens werd achtste met een tijd van 16.27.

 Na de horden mochten de miniemen aan de bak op de 150m. Bij de meisjes werden Zazie Fouquaert en Ella Rogge tiende en achtste met allebei een record, 21.79 en 21.64. Bij de jongens kwamen Henri Vande Cavey, Arne Vergison en Jarne Veldeman aan de start. Arne werd eerste met een persoonlijk record van 19.60(!). Jarne V. liep 21.01 en werd daarmee zevende. Henri werd veertiende met een persoonlijk record, namelijk 22.36.

Ella Rogge, Zazie Fouquaert en Lisa Clopterop deden mee aan de 80m. Zij werden dertiende, zestiende en twintigste. Ella liep 11.67,Zazie 12.03 en Lisa 13.08. Stijn Severens en Jarne Veldeman schopten het tot in de finale. Stijn liep 11.19 en liep daarmee zijn record en Jarne  liep 11.08. Dat is trager dan in de finale waar ze 11.28 en 11.20 liepen. Verder deden Henri Vande Cavey (12.43), Ewout De Jonge (11.36) en Pieterjan Van De Walle (11.79) mee. Die laatste twee liepen allebei hun persoonlijk record.

In het hoogspringen was Emiel Dierckxsens de enige jongen die mee deed bij de miniemen. Hij sprong 1.40m en werd daarmee zevende.  Bij de meisjes was Lisa Clopterop elfde met een nieuw persoonlijk record van 1.25m.

Laura Servaes wierp haar speer 27.94m ver en was daarmee de beste bij de meisjes met een persoonlijk record. Verder deed ook Maxence Coquyt mee. Zij werd twaalfde met een worp van 18.61m. Bij de jongens deden Seppe Verstraete en Jef Misplon mee. Zij wierpen allebei een nieuw record. Seppe wierp 31.01m en werd zesde. Jef Misplon behaalde een gouden plak met een worp van 42.78.

Maxence Coquyt was het enige meisje van de racing bij de miniemen die meedeed bij discus. Zij behaalde een tiende plaats met een worp van 13.51. Net zoals Maxence was ook Jef Mons de enige jongen bij de miniemen die meedeed bij discus. Hij wierp een persoonlijk record van 23.30m en werd daarmee zevende.

In het verspringen kwamen er zes jongens opdagen bij de miniemen. Namelijk Jarne De Pauw (2.73m, 28), Kyle Sakwe (3.30m, 25), Pieterjan Van De Walle (3.70, 23), Tijs Verschuere (3.88, 20), Sieben Roggeman (4.04, 16) en Stevens Brecht (4.44, 8). Die laatste vier sprongen hun record. Bij de meisjes was Laura Servaes de enige miniem die meedeed bij verspringen. Zij sprong 4.04m en werd daarmee dertiende.

In het kogelstoten bij de miniemen meisjes was er niemand die rcg vertegenwoordigde. Bij de jongens stootte Jef Mons zich een weg naar de zevende plaats met een worp van 7.53m.

De dag nadert en zoals gewoonlijk staan alleen nog maar de 1000m en de 300m op het pogramma. Bij de meisjes behaalde Silke Vlaeminck een bronzen medaille met een tijd van 3’16.43. Ook Yara Valck (3’17.75, 4), Nilay Capa (3’20.76, 6), Maite De Raeve (3’35.59, 13) en Emma Coppieters (3’37.55, 15) deden mee. Yara, Nilay en Emma liepen hun record. Bij de jongens kwamen er maar liefst 9(!) aan de start. Sieben Roggeman behaalde zilver met een tijd van 3’04.07 en Stijn Severens werd derde met 3’04.32. Tijs Verschuere (3’28.36, 26), Jarne De Pauw (3’50.42, 34), Seppe Verstraete (3’06.91, 8), Sem Schockaert (3,08.46), Ewout De Jonge (3’11.87, 11), Rob Van Den Bogaert (3,18.70, 17) en Kyle Sakwe (3’29.31, 28) deden ook mee.

Op de 300m deed beryl mee. Zij liep 48.25 en werd  achtste. Bij de jongens kwam niemand opdagen aan de start.