



NOVEMBER 2014

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						2 <i>Cross Bonheiden</i>
3	4	5	6	7	8	9 <i>Indoor Hoboken</i>
10	11 <i>Cross Mechelen</i>	12	13	14	15	16 <i>Cross Duffel</i>
17	18	19	20	21	22	23 <i>Indoor Hoboken</i>
24	25	26	27	28	29 <i>Cross Vilvoorde</i>	30

LEGENDE: = MAANDAGLOOPJE = ZONDAGTRAINING / = GEEN TRAINING

Belangrijke data November 2014		
Wanneer	Wat	Wie
CROSSEN		
Zondag 2/11: start om 12u00 (KAN 11u45)	Cross Bonheiden (http://www.bonh.be) domein Berentrode	BEN/PUP/MIN + KANGOEROE
Dinsdag 11/11 : start om 12u30	Cross Mechelen (www.ram-atletiek.be) domein De Nekker	BEN/PUP/MIN
Zondag 16/11: start om 12u30 (KAN 12u20)	Cross Duffel (http://www.duff.be) sportcentrum Duffel	BEN/PUP/MIN + KANGOEROE
Zaterdag 29/11: start om 12u10 (KAN 12u00)	Cross Vilvoorde (www.sparta-vilvoorde.be) bos 3 Fonteinen	BEN/PUP/MIN + KANGOEROE
INDOOR		
Zondag 9/11: start om 13u30	Indoor Hoboken (www.haki-team.be)	BEN/PUP/MIN
Zondag 23/11: start om 13u30	Indoor Hoboken (www.haki-team.be)	BEN/PUP/MIN
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 9/11: 10u00 – 11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
Zondag 23/11: 10u00 – 11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
Zondag 30/11	GEEN ZONDAGTRAINING	
MAANDAGLOOPJES MINIEMEN		
Elke maandag om 18u30 rustig duurloopje. BEHALVE 10/11 NIET!		MIN en ouders

WEDSTRIJDEN WINTERSEIZOEN

(volledige kalender beschikbaar bij 'Interactief' - 'Downloads' op www.spartabornem.be)

Algemeen: Er zijn zowel outdoorwedstrijden als indoorwedstrijden gepland.

Outdoor lopen ze dus CROSS OF EEN VELDLOOP: hier lopen de atleten één afstand door het veld. Deelnemen is gratis én je krijgt na aankomst allemaal een prijs. Voor kangoeroes is er regelmatig een "kidsrun" voorzien, dit is dan op het maandelijks briefje vermeld. (bv KAN 11u45 in Bonheiden 2/11)
INDOOR lopen ze op een piste in een sporthal. Je kan deelnemen aan verschillende sprint- en kampnummers op één namiddag. Kangoeroes mogen jammer genoeg niet deelnemen aan de indoors.

Benodigheden: voor beide heb je een wedstrijdtruitje (éénmalig gratis na betaling lidgeld) nodig, een VAL-nummer (zit in lidgeld & verkrijgbaar bij secretaris) en eventueel spikes (niet verplicht, pinnetjes te koop bij secretaris). Inschrijvingen gebeuren via kaartjes de dag zelf (op crossen gratis te verkrijgen bij je trainer of Hilde, bij indoor aan te kopen aan het secretariaat). Pinnetjes voor spikes kan je kopen bij onze clubsecretaris (MAX. 6 mm indoor en ongeveer 9mm voor cross, afhankelijk van de modder).

! HEB JE NOG GEEN NUMMER EN WIL JE TOCH MEEDOEN? Geen probleem, dan kan je bij het secretariaat van de organiserende club een voorlopige papieren nummer gaan halen.

Extra info: Kijk op de site van de organisatie voor de exacte locatie, het parcours en het uurschema. Gelieve een uur op voorhand aanwezig te zijn (voor opwarming, parcours verkenning). Indien vervoer een probleem is, of je kind wil deelnemen en je kan zelf niet meegaan, contacteer dan je trainer (vaak hebben zij, bestuursleden of andere ouders een plaatsje vrij).

Wij hopen jullie allemaal massaal te begroeten op deze crossen om zo onze club ook aan de buitenwereld te tonen.

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! BIJ MEER VRAGEN CONTACTEER JE TRAINER OF JEUGDCOÖRDINATOR !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

KLASSEMENT SPBO

Er is een klassement vanuit de club, waarbij deelname aan minstens 5 crossen van de kalender (waarbij minstens deelname aan eigen organisatie) beloond wordt per categorie. Reglement zie *interactief- downloads* op www.spartabornem.be.

BLAUWE SWEATER SPBO

Sweater met naam op kan je bestellen VOOR 15 NOV '14. Bestel je later dan is het enkele maanden wachten tot de bestelling effectief geplaatst wordt bij de leverancier... Bestellingen kunnen doorgegeven worden aan de secretaris in de kantine tijdens de trainingsuren.

KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je emailadres door aan Anke Van de Woestijne (ankevandewoestijne@gmail.com) met vermelding van je naam en geboortjaar. (Ook al heb je reeds je e-mailadres opgegeven bij inschrijving, er sluipt al snel een foutje in waardoor wij je vaak alsnog niet kunnen bereiken.) Dit is belangrijk want mocht, n.a.v. afschakelplan elektriciteit, de training niet doorgaan dan word je enkele dagen op voorhand PER MAIL verwittigd !

