

# JANUARI 2015



| Maandag | Dinsdag                                 | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag            |
|---------|-----------------------------------------|----------|-----------|---------|----------|-------------------|
|         |                                         |          | 1         | 2       | 3        | 4 Indoor Hoboken  |
| 5       | 6<br>INFOAVOND<br>BLESSURE<br>PREVENTIE | 7        | 8         | 9       | 10       | 11 Cross Hamme    |
| 12      | 13                                      | 14       | 15        | 16      | 17       | 18 Cross Bornem   |
| 19      | 20                                      | 21       | 22        | 23      | 24       | 25 Indoor Hoboken |
| 26      | 27                                      | 28       | 29        | 30      | 31       |                   |

LEGENDE ○ = ZONDAGTRAINING / = GEEN TRAINING

| Belangrijke data December 2014                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Wanneer                                                                                                                                                                                                                                                   | Wat                                                                                                                    | Wie                         |
| <b>CROSSEN</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                             |
| Zondag 11/1: start om 12u30                                                                                                                                                                                                                               | Cross Hamme ( <a href="http://www.achamme.be">http://www.achamme.be</a> )<br>Sporthal Meulenbroek, Kaaiplein 28, Hamme | BEN/PUP/MIN                 |
| Zondag 18/1 : start om 12u15                                                                                                                                                                                                                              | Cross Bornem ( <a href="http://www.spartabornem.be">www.spartabornem.be</a> )<br>domein Breeven                        | BEN/PUP/MIN<br>+ KANGOEROES |
| <b>INDOOR</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                             |
| Zondag 4/1: start om 13u30                                                                                                                                                                                                                                | Indoor Hoboken ( <a href="http://www.haki-team.be">www.haki-team.be</a> )                                              | BEN/PUP/MIN                 |
| Zondag 25/1: start om 13u30                                                                                                                                                                                                                               | Indoor Hoboken ( <a href="http://www.haki-team.be">www.haki-team.be</a> )                                              | BEN/PUP/MIN                 |
| <b>ZONDAGTRAININGEN</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        |                             |
| Zondag 4/1: 10u00 – 11u30                                                                                                                                                                                                                                 | Zondagtraining                                                                                                         | PUP en MIN                  |
| Zondag 25/1: 10u00 – 11u30                                                                                                                                                                                                                                | Zondagtraining                                                                                                         | PUP en MIN                  |
| <b>MAANDAGLOOPJES MINIEMEN</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                             |
| Net als vorig jaar is de aanzet gegeven... Nu is het aan de atleten om de gewoonte te onderhouden, er is geen begeleiding meer voorzien maar je kan samen met ouders/vrienden/... afspreken en een half uurtje op babbeltempo lopen. Sterk aanbevolen !!! |                                                                                                                        |                             |

