

NOVEMBER 2015

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						1 veldloop BONHEIDEN
2	3	4	5	6	7	8 INDOOR HOBOKEN
9	10	11 veldloop MECHELEN	12	13	14	15 veldloop DUFFEL
16	17	18	19	20	21	22 INDOOR HOBOKEN
23	24	25	26	27	28 veldloop VILVOORDE	29
30						

LEGENDE : = MAANDAGLOOPJE = ZONDAGTRAINING = GEEN TRAINING

Belangrijke data NOVEMBER 2015		
Wanneer	Wat	Wie
VELDLOPEN		
zondag 1/11, eerste start 11u45	Bonheiden, Grote Doelstraat 1, www.bonh.be	ALLEN
woensdag 11/11, eerste start 12u30	Mechelen, domein De Nekker, www.ram-atletiek.be	ALLEN
zondag 15/11, eerste start 12u20	Duffel, sportcentrum - www.duff.be (G-atleten 12u15)	ALLEN
zaterdag 28/11, eerste start 12u	Vilvoorde, Bos drie Fonteinen, Beneluxlaan 44 www.sparta-vilvoorde.be	ALLEN
INDOOR		
zondag 8/11 13u30	indoor Hoboken www.haki-team.be	BEN/PUP/MIN/CAD
zondag 22/11 13u30	indoor Hoboken www.haki-team.be	BEN/PUP/MIN/CAD
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 8/11 10u-11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
Zondag 22/11 10u-11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
MAANDAGLOOPJES		
elke maandag 19u-(2/11-9/11-16/11-23/11-30/11)	rustig duurloopje 19u-19u30	MIN



WEDSTRIJDEN WINTERSEIZOEN

(volledige kalender beschikbaar op www.spartabornem.be) : er zijn zowel veldlopen als indoors gepland, 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). Atleten (BEN/PUP/MIN) mogen aan beide soorten wedstrijden deelnemen. **De trainers hopen heel wat atleetjes te mogen begeleiden op de wedstrijden !!** Wil je kind deelnemen maar heb je zelf niet de mogelijkheid om mee te gaan ? Bespreek dit even met de trainer, meestal wordt er een oplossing gevonden ! (trainers, bestuur, andere ouders hebben vaak een plaatsje vrij in hun auto)

VELDLOPEN

Bij de cross lopen de atleten één afstand door het veld. Deelnemen is gratis én je krijgt na aankomst een prijs. Spikes zijn aan te raden bij modderig of glad parcours. (pinnekes bv 9mm) Voor kangoeroes is er meestal een "kidsrun" voorzien, als dit niet het geval is wordt dit uitdrukkelijk vermeld op de kalender, ook voor hen is er trainingsbegeleiding voorzien. Voorzie steeds reservekledij en een handdoek. Deze maand kunnen kangoeroes aan alle veldlopen deelnemen.

INDOOR

De wedstrijden vinden plaats in een sporthal. Je kan deelnemen aan verschillende sprint- en kampnummers, per nummer betaal je wel iets ter plaatse. Draag je spikes (spurten en springen, doch niet verplicht) let dan wel dat de grootte max. 6mm is. Meestal is er een kid's athletics voorzien voor de kangoeroes voor het begin van de eigenlijke meeting (ook bij de twee indoors in november), hiervoor is echter geen trainersbegeleiding voorzien.

BIJ MEER VRAGEN CONTACTEER JE TRAINER! EN VERGEET NIET : DEELNEMEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN, ALLE KINDEREN ZIJN MEER DAN WELKOM OP DE WEDSTRIJDEN !!!

PK INDOOR 27/12/2015 HOBOKEN

Inschrijven voor maximum 2 nummers voor 9 december op het prikbord in de kantine !

JEUGDFEESTJE DECEMBER 2015

Ons nieuwjaarsfeestje zal doorgaan op maandag 28/12. Hou de datum alvast vrij. Meer info bij briefje december.

PARKING

We merken op dat de auto's aan de ingang van Breeven vaak foutief geparkeerd staan. Vermijd het parkeren in de bocht en aan een volle witte lijn! Indien er geen parking voorzien is voorraan, is er steeds plaats op de parking van de voetbal!

Woensdag 11 november is er geen training voorzien aangezien we die dag gezamenlijk naar de wedstrijd in Mechelen gaan. Hopelijk kunnen we daar evenveel atleten begroeten als op training ;-)

Vergeet je niet in te schrijven in de kantine bij de secretaris voor het nieuwe seizoen als dit nog niet in orde zou zijn !

Indien je dit briefje nog niet krijgt via mail, gelieve dan je gegevens door te mailen naar ankevandewoestijne@gmail.com om alsnog alle informatie digitaal te krijgen