


OKTOBER 2015

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
			1	2	3	4
5	6	7 OVERGANG (+ infoavond)	8	9	10	11
12	13	14	15	16 NET- ECHT- CROSS	17	18
19	20	21	22	23	24	25 CC relays Gent
26	27	28	29	30	31	

LEGENDE :  = MAANDAGLOOPJE

 = ZONDAGTRAINING

 = GEEN TRAINING

Belangrijke data OKTOBER 2015		
Wanneer	Wat	Wie
Wedstrijden		
Zondag 25/10	Crosscup Relays Gent	BEN/PUP/MIN
DIVERSEN		
woensdag 7/10	overgang naar nieuwe groepen , gewone trainingsuren + INFOAVOND nieuwe atleten (vanaf 19u30 in de kantine)	ALLEN
vrijdag 16/10 17u30-19u15	Net-echtcross Aanwezigheid gevraagd om 17u30; eerste start om 18u.	ALLEN
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 11/10 10u-11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
Zondag 18/10 10u-11u30	Zondagtraining	PUP en MIN
MAANDAGLOOPJES		
maandag 12/10 18u30-	rustig duurloopje 18u30-19u	MIN
maandag 19/10 18u30-	rustig duurloopje 18u30-19u	MIN
maandag 26/10 18u30-	rustig duurloopje 18u30-19u	MIN



NET-ECHT-CROSS : Naar jaarlijkse gewoonte organiseren wij vrijdag 16 oktober tijdens de trainingsuren een cross die lijkt op een wedstrijd in werkelijkheid om kennis te maken met de wedstrijden. Na hun 'wedstrijd' houden de trainers hun atleten bezig tot de normale duur van een training (tot 19u15). Wij vragen wel aan de jeugdathleten (tot miniem) om aanwezig te zijn om 17u30 ipv 18u, zodoende wij de inschrijvingen tijdig kunnen afronden en stipt om 18u de eerste start kunnen geven. Ouders zijn uiteraard welkom om te komen supporteren.

CROSS 25 OKTOBER TE GENT

Op 25 oktober staat de eerste wedstrijd gepland te Gent. Dit is echter een atypische wedstrijd waarbij men aflossingen doet in groepen van 3. Indien je graag wil deelnemen, gelieve je trainers hiervan tijdig op de hoogte te brengen zodat zij de ploegen kunnen samenstellen.

VERDELING GROEPEN + INFO AVOND:

Op woensdag 7 oktober om 18u stipt zullen de nieuwe groepen verdeeld worden en na de training (rond 19u30) zal er een infomoment voorzien worden in de kantine voor ouders van nieuwe atleten. Hierbij zal extra uitleg gegeven worden rond trainingen/wedstrijden/onze visie/voorstelling van de trainers. Er is uiteraard ook plaats om vragen te stellen aan je trainer/bestuursleden/....

NIEUW ATLETIEKSEIZOEN

AANSLUITING :

Deed je al eerder aan atletiek en heb je er nog zin in? Ben je nieuw in onze club en nam je al aan enkele trainingen deel? Wil je graag aansluiten ?

In dat geval .. haal je medische fiche af bij onze secretaris in de kantine, tijdens de trainingsuren, hij geeft je ook de nodige info voor de betaling. Tracht zowel met het invullen van de fiche als met de betaling aub in orde te zijn tegen half oktober. Aan beide voorwaarden dient immers voldaan te zijn om verzekering en wedstrijdnummer in orde te hebben! IEDEREEN krijgt een nieuw wedstrijdnummer, ook diegenen die vorig jaar al aangesloten waren.

TRAININGSUREN : Vanaf oktober gaan de trainingen voor alle groepen terug door van 18u tot 19u15.

MAANDAGTRAININGEN MINIEMEN : Net als vorig jaar zal er vanaf maandag 12/10 tot de kerstvakantie gelegenheid zijn om samen (met Luc) een half uurtje op babbelt tempo te lopen. Samenkomst aan de kantine om 18u30. Deze trainingen zijn enkel voor miniemen bedoeld, indien hun ouders graag meelopen zijn zij zeker ook welkom !

WINTERWEDSTRIJDEN : De wedstrijdkalenders (veldlopen/indoor) worden via mail doorgestuurd en verschijnen eveneens op de website. Uitleg voor nieuwe atleten omtrent wedstrijden krijg je op het infomoment EN op het briefje van november. Bij eerdere vragen kan je steeds bij je trainers/jeugdcoördinator terecht!

BESTELLEN BLAUWE SWEATERS : De geliefde SPBO-sweaters worden enkele keren per jaar besteld. De volgende bestelling zal in november geplaatst worden. Wil jij ook graag zo'n sweater met je naam op? Ga dan zeker tijdig langs bij de secretaris in de kantine, dit tijdens de trainingsuren op woensdag of vrijdag.

JEUGDWEEKEND PAASVAKANTIE 2016 : Het is nog te vroeg voor veel informatie maar de datum kunnen we alvast prijsgeven : vrijdag 1/4 t/m zondag 3/4. Het jeugdweekend zal doorgaan in Bree, de verplaatsing (heen én terug) zal met de bus gebeuren.

CLUBAVOND 2015 : Meer info volgt in november. De datum kan u alvast noteren : 19 december 2015

KRIJGT U DIT BRIEFJE NOG NIET PER MAIL ?

Om geen communicatie te missen (mailtjes die buiten het maandelijks briefje verstuurd worden, je was niet aanwezig toen de briefjes uitgedeeld werden,...) kan je best je e-mailadres doorsturen naar de jeugdcoördinator Anke Van de Woestijne (ankevandewoestijne@gmail.com), dit met vermelding van je naam en geboortjaar.

