

# JULI 2016



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1	2 PK LIER	<del>3</del>
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 Meerkamp Oordegem	22	23	<del>24</del>
25	26	27	28	29	30	31

LEGENDE:

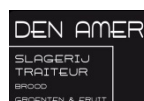


= ZONDAGTRAINING



= GEEN TRAINING

Wanneer	Wat	Wie
<b>WEDSTRIJDEN</b>		
2/07 vanaf 10u	Provinciaal kampioenschap te Lier Aarschotsesteenweg 2, Lier	Ingeschrevenen
21/07 vanaf 14u	Meerkampmeeting te Oordegem Grote Steenweg 304 B, 9340 Lede	BEN-MIN
<b>ZONDAGTRAININGEN</b>		
10/7	Zondagtraining – spikes meebrengen	PUP en MIN
17/7	Zondagtraining – spikes meebrengen	PUP en MIN
31/7	Zondagtraining – spikes meebrengen	PUP en MIN



## TRAINING IN DE VAKANTIEPERIODE

De trainingen gaan gewoon door tijdens de vakantie. Het kan echter wel eens zijn dat er wat geschoven wordt tussen trainers aangezien ook wij vakantie nemen ☺.

Moesten jullie tussen alle reisplannen door dus eens tijd hebben, zijn jullie uiteraard van harte welkom.

## SAVE THE DATE

**VRIJDAG 5 AUGUSTUS:** Het zal dan geen training zijn voor de jeugdathleten aangezien er die avond een meeting is voor de atleten vanaf geboortjaar 2002. Jullie zijn uiteraard altijd welkom om te komen supporteren voor de trainers en oudere atleten of om een handje toe te steken hier en daar ;-)

**ZONDAG 28 AUGUSTUS:** Dan is het PK Estafette in onze club. Het zou enorm fijn zijn moesten we daar met voldoende ploegen aan de start kunnen staan. We hopen iedereen te kunnen verwelkomen op deze dag met fijne aflossingen in ploeg.

Stuur best een mail naar je trainer VOOR je op vakantie vertrekt indien je wil deelnemen, dan ben je zeker van een plaatsje in een ploeg.

## Nog enkele belangrijke richtlijnen voor als het mooi weer zou doorbreken deze vakantieperiode:

- > Draag een hoofddekse
- > Neem iets mee om te drinken (liefst water). Trainers zullen bij warm weer voldoende ruimte laten zodat iedereen voldoende vocht binnen krijgt
- > Vergeet je ook niet in te smeren

## KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je emailadres door aan Anke Van de Woestijne ([ankevandewoestijne@gmail.com](mailto: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.)

