



# Oktober 2016

| Maandag | Dinsdag | Woensdag                     | Donderdag | Vrijdag                  | Zaterdag | Zondag                             |
|---------|---------|------------------------------|-----------|--------------------------|----------|------------------------------------|
|         |         |                              |           |                          | 1        | <del>2</del>                       |
| 3       | 4       | 5                            | 6         | 7                        | 8        | <del>9</del>                       |
| 10      | 11      | 12<br>Overgang<br>+infoavond | 13        | 14                       | 15       | 16                                 |
| 17      | 18      | 19                           | 20        | 21<br>"Netecht"<br>cross | 22       | 23                                 |
| 24      | 25      | 26                           | 27        | 28                       | 29       | 30<br>Cross<br>Bonheiden<br>(BONH) |
| 31      |         |                              |           |                          |          |                                    |

LEGENDE



= ZONDAGTRAINING



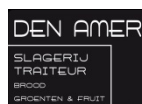
= GEEN TRAINING

| Wanneer                                             | Wat                                                                                                                                              | Wie     |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>WEDSTRIJDEN</b>                                  |                                                                                                                                                  |         |
| Zondag 30/10<br>Bonheiden, start om<br><b>11:45</b> | Cross te Bonheiden, ook voor Kangeroes<br><a href="http://www.bonh.be">www.bonh.be</a>                                                           | Kan-Min |
| <b>ZONDAGTRAININGEN</b>                             |                                                                                                                                                  |         |
| 16/10 10u- 11u30                                    | Neem je spikes mee !                                                                                                                             | Pup-Min |
| 23/10 10u- 11u30                                    | Neem je spikes mee !                                                                                                                             | Pup-Min |
| <b>MAANDAGLOOPJES</b>                               |                                                                                                                                                  |         |
| Elke maandag:<br>18u30-19u                          | Elke maandag zijn alle miniemen welkom<br>om een rustig duurloopje samen te doen.<br>Ook <b>mama's en papa's</b> zijn welkom om<br>mee te lopen! | MIN     |

## ALLE TRAININGEN ZULLEN VANAF 12/10 OPNIEUW DUREN TOT 19U15.

Pupillen en miniemen hun trainingen zullen dus een kwartier vroeger stoppen in vergelijking met de zomerdagen !!!

Voor benjamins en kangeroes blijft alles zoals het was.



03 899 31 47 • 03 889 33 74



### Inschrijvingen

Alle atleten mogen een nieuw inschrijvingsformulier afhalen in de kantine en zo snel mogelijk de inschrijving afronden. Na enkele weken kan je je loopnummer en andere formulieren ophalen in de kantine en dan is je inschrijving rond.

### Winterkalender 2016 - 2017

De wedstrijden voor het winterseizoen zijn bekend. Je kan deze altijd terugvinden op de SPBO site ([www.spartabornem.be](http://www.spartabornem.be)). Je hebt deze kalender ook al via mail ontvangen van Anke.

*Moest je nog niets gekregen hebben, stuur dan zeker een mail naar [ankevandewoestijne@gmail.com](mailto:ankevandewoestijne@gmail.com) !*

### Overgang naar een nieuwe groep:

Woensdag 12 oktober begint het nieuwe seizoen, en dus ook het doorschuiven van de groepen. Ben je momenteel 2<sup>e</sup> jaars benjamin, ga je naar de pupillen. Ben je 2<sup>e</sup> jaars pupil, ga je naar de miniemen. 2<sup>e</sup> jaars miniemen dienen keuzes te maken tussen onze discipline groepen (Werpen / Springen / Spurt / Lange afstand / Meerkamp).

Bij verdere vragen, kom gerust uitleg vragen bij de trainers.

GELIEVE DIE DAG IN JE **WEDSTRIJDTRUITJE OF EEN BLAUWE OUTFIT** NAAR DE TRAINING TE KOMEN. ER ZAL DAN EEN NIEUWE **GROEPSFOTO** GEMAAKT WORDEN VAN ALLE ATLETEN !!!!

### Infomoment

Na de training op 12/10 is er een infomoment voorzien 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/....

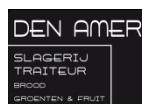
### Net echt cross

NET-ECHT-CROSS : Naar jaarlijkse gewoonte organiseren wij vrijdag 21 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 jeugdatleten (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.

### SAVE THE DATE

**1 November** > Binnenbrengen persoonlijke fiches met prestaties zomer 2016

**17 december** > is het clubavond (meer info volgt in november)



03 899 31 47 • 03 889 33 74