



November 2016

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|--|---------|----------|-----------|------------------------------------|----------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 Indoor Hoboken |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 Cross Mechelen | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 Cross Duffel + Indoor Hoboken |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

LEGENDE: = MAANDAGLOOPJE = ZONDAGTRAINING / = GEEN TRAINING

| Wanneer | Wat | Wie |
|---|--|-----------------|
| VELDLOPEN | | |
| Vrijdag 11/11 te Mechelen Start om 12u30 | Cross te Mechelen, ook voor kangoeroes www.ram-atletiek.be | ALLEN |
| Zondag 20/11 te Duffel Start om 12u20 | Cross te Duffel, ook voor kangoeroes www.duffel.be | ALLEN |
| INDOOR | | |
| Zaterdag 6/11 te Hoboken Start om 13u30 | Indoorwedstrijd – Superkrack 1 www.haki-team.be | BEN/PUP/MIN/CAD |
| Zondag 20/11 te Hoboken Start om 13u30 | Indoorwedstrijd – Superkrack 2 www.haki-team.be | BEN/PUP/MIN/CAD |
| ZONDAGTRAININGEN | | |
| 13/11 10u-11u30 | Neem je spikes mee! | PUP-MIN |
| 27/11 10u-11u30 | Neem je spikes mee! | PUP-MIN |
| MAANDAGLOOPJE | | |
| Elke maandag | Rustig duurloopje met ouders 18u30-19u00 | 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 atleten 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 of andere ouders hebben vaak een plaatsje vrij in hun auto)

- er is een aangepaste kalender wegens het wegvallen van enkele crossen (of verplaatsing van enkele van hen). Bekijk deze op onze website!

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 !!!**

Vrijdag 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 ;-)

JEUGDFEESTJE DECEMBER 2016 Ons nieuwjaarsfeestje zal doorgaan op dinsdag 27 december. Hou de datum alvast vrij. Meer info bij briefje december.

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

KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je emailadres door aan Anke Van de Woestijne (ankevandewoestijne@gmail.com) met vermelding van je naam en geboortejaar. (Ookal heb je reeds je e-mailadres opgegeven bij inschrijving, er sluipt al snel een foutje in waardoor wij je vaak alsnog niet kunnen bereiken.)

