



DECEMBER 2016

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
			1	2 Sint op SPBO	3 Indoor Hoboken	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 PK indoor (polsstok) + CLUBAVOND	18 PK indoor Hoboken
19	20	21	22	23	24	25
26	27 PARTY!	28	29	30	31	

LEGENDE:



= MAANDAGLOOPJE



= ZONDAGTRAINING



= GEEN TRAINING

Wanneer	Wat	Wie
VELDLOPEN		
Geen crossen op de kalender in December!! Je mag wel zelf deelnemen aan een extra cross indien gewenst		
INDOOR		
Zaterdag 3/12 te Hoboken Start om 13u30	Indoorwedstrijd – Superkrack 3 www.haki-team.be	BEN/PUP/MIN/CAD SCH/JUN/SEN
Zaterdag 17/12 te Mol	PK indoor (enkel polsstokspringen) te Mol	Ingeschrevenen
Zondag 18/12 te Hoboken Start om 10u00	PK indoor Hoboken www.haki-team.be INSCHRIJVEN VOOR 5 DECEMBER!	Ingeschrevenen
DIVERSEN		
Vrijdag 2/12	Sint komt langs tijdens de training	ALLEN
Zaterdag 17/12	Clubavond	Ingeschrevenen
Zondag 25/12 en 01/01	Feestdagen, geen trainingen	ALLEN
Dinsdag 27/12 16u-20u30	Training + PARTY	Ingeschrevenen
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 11/12 10u-11u30	Zondagtraining	PUP-MIN
MAANDAGLOOPJE		
Elke maandag	Rustig duurloopje met ouders 18u30-19u00	MIN



PK INDOOR 17/12 MOL EN 18/12 HOBOKEN

SCHRIJF JE TIJDIG IN, VOOR 5 DECEMBER OP HET PRIKBORD IN DE KANTINE!!!

INSCHRIJVING NIEUWJAARSFEESTJE

Op **dinsdag 27/12** vieren we al het nieuwe jaar 2017 met de jeugdathleten! We starten hierbij om **16u00** met een training, gevolgd door een drankje, lekkere broodjes en een dessert! Nadien gaan we dansen op de fuif (tot 20.30). De kostprijs van deze fantastische avond? **3 euro!** Wat breng je de avond zelf mee? Een centje om nog iets extra te drinken en eventueel propere kledij (zeker bij regen, douchegelegenheid is voorzien).

Je kan inschrijven bij Sigrid (trainer pupillen) op **9/12, 14/12, 16/12 of ten laatste 21/12**. Je geeft bij je inschrijving meteen de drie euro af (zonder betaling geen inschrijving) in een envelop met je naam op. **Na 21/12 worden de inschrijvingen afgesloten, nadien inschrijven is niet meer mogelijk.**

ZONDAGTRAININGEN PUP/MIN

Algemene regel: Er is geen training op zondag voorzien wanneer er een wedstrijd (zowel indoor als cross) plaatsvindt in dat weekend.

CLUBAVOND

Jij en je familie zijn van harte welkom op onze jaarlijkse clubavond die doorgaat op 17 december in zaal Kloosterheide. We eten samen iets, we huldigen onze kampioenen die het jaar voordien minstens 4 of 5 wedstrijden gelopen hebben, je kan de beentjes strekken op de dansvloer,... Formulieren met meer info vind je in de kantine of op de website.

WIST-JE-DATJE voor het nieuwe seizoen! Wist je dat er een nieuwe regel is omtrent het dragen van een borstnummer? Vanaf het seizoen 2016-2017 wordt het begrip 'borst'nummer letterlijk genomen want de nummer moet altijd VOORAAN gedragen worden! Enkel atleten die deelnemen aan hoog- of polsstokspringen hebben nog de keuze om het voor- of achteraan te dragen. De sprinters die in het verleden de nummer achteraan droegen moeten zich dus aanpassen

Ondertussen staat er weer heel wat nieuws op onze **website!** Je vindt er ondermeer de nieuwe visie van SPBO (zoals ze werd uitgewerkt door het bestuur én de trainers) en het vernieuwde/vereenvoudigde puntensysteem voor het seizoen 2016-2017.

Deze maand staan er **geen crossen** op de kalender. Indien je toch graag een extra cross loopt mag je dit uiteraard altijd doen (er zijn ook altijd indoors waaraan je kan deelnemen). Er zal op de aparte crossen echter geen begeleiding zijn van trainers, wel op de indoor. Laat hen wel op voorhand weten waar je loopt!

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 geboortjaar. (Ook al heb je reeds je e-mailadres opgegeven bij inschrijving, er sluip al snel een foutje in waardoor wij je vaak alsnog niet kunnen bereiken.)

