

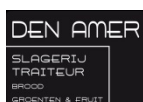


Januari 2020

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		1	2	3	4	5 Cross Grimbergen
6	7	8	9	10	11	12 PK cross Essen Indoor Hoboken
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Lampje Meebrengen!	25	26 CROSS BORNEM
27	28	29	30	31		

LEGENDE: = ZONDAGTRAINING = GEEN TRAINING

Wanneer	Wat	Wie
WEDSTRIJDEN		
Zondag 5 januari Start om 12u00	Cross te Grimbergen Prinsenbos, Pastoor Woutersstraat, Grimbergen	ALLEN
Zondag 12 januari Start om 10u30	PK cross Essen Collega Eucharistisch Hart, Rouwmoer 7, Essen	ALLEN
Zondag 12 januari Start om 13u10	Indoor te Hoboken Hoofdfrontweg 3, Hoboken	ALLEN
Zondag 26 januari Start om 12u00	Cross te Bornem Breeven, ter hoogte van grote voetbalkantine	ALLEN
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 10u00 - 11u30	Neem je spikes mee!	PUP-MIN



!!!!!!! VELDOP SPARTA BORNEM 26/1/2020 !!!!!!!!!!!!!!!

Wij hopen IEDEREEN van onze jeugdatleten paraat te zien want deelnemen is belangrijker dan winnen !

Wees minstens een uur voor de start van de eerstejaars meisjes van jouw categorie aanwezig, dit aan de blauwe SPBO-tent die opgesteld wordt in de buurt van de grote voetbalkantine.

WAT BRENG JE MEE : spikes (als je deze hebt), borstnummer, wedstrijdtruitje (het eerste truitje is gratis en kan je verkrijgen bij de secretaris), 2 paar reservesokken, reservekledij, regenvestje.

Voor ouders en sympathisanten van SPBO-atleten zijn er inkomkaarten te verkrijgen aan verminderde prijs (3 euro ipv 5 euro) aan de toog in de kantine tem vrijdag 24/1.

WE GAAN ER VOOR, 26/1 VALLEN ONZE KLEUREN OP IN HET VELD ! (En iedereen krijgt een prijs)

P.S. Gelieve bij ziekte of blessure een ziektebriefje binnen te brengen zodat je niet kan uitgesloten worden uit het klassement!

HELPERS CROSS BORNEM 26/01/2020

Ouders/atleten/sympathisanten die willen/kunnen helpen tijdens onze cross mogen zich steeds kandidaat stellen bij één van de trainers/bestuursleden. Vele handen maken het werk licht, dus geef gerust een seintje indien jouw handen jeuken om mee te helpen.

JEUGDDAG GENT ZATERDAG 14/03/2020

Naar jaarlijkse traditie nemen we met SPBO opnieuw deel aan de jeugddag in Gent. Alle **kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen** mogen hieraan deelnemen.

WAT IS HET? Het is een dag vol spelletjes en plezier in groepjes van 4 personen in de topsporthal van Gent. We vertrekken 's ochtends met de bus of met auto's in Bornem omstreeks 8u en komen 's avonds gezamenlijk naar huis. De aankomst wordt voorzien rond 17u. We laten later nog weten hoe het vervoer geregeld zal worden.

INSCHRIJVEN: Je kan inschrijven op het blad in de kantine aan het prikbord door je naam te noteren en aan te duiden in welke categorie je zit. Dit kan vanaf **vrijdag 28 januari tot vrijdag 21 februari**.

Let op: de plaatsen zijn beperkt!

AANWEZIGHEID OP WEDSTRIJDEN

Om een optimale wedstrijdbegeleiding te voorzien, zouden de trainers graag op voorhand weten wie er zal deelnemen aan de cross of indoor. Mogen we daarom vragen om voor de wedstrijden van december een mail te sturen naar hilde_de_leeuw@hotmail.com met de mededeling wanneer je deelneemt.

Wedstrijd:

Cross Grimbergen 05/01

PK cross Essen 12/01

Indoor Hoboken 12/01

Bevestigen tegen:

Vrijdag 03/01

Vrijdag 10/01

Vrijdag 10/01

INDOOR HOBOKEN – 12 JANUARI 2020

	Vrouwen	Mannen
BEN	60, ver	60, ver
PUP	60, kogel	60, kogel
MIN	60, hoog	60, hoog, kogel

KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je emailadres door aan Britt Colliers (Britt_colliers@hotmail.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.)

