



# NOVEMBER '24

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
				1	2	3
						Cross Bonheiden
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
Cross Mechelen						BK cross Hulshout
18	19	20	21	22	23	24
					Cross Vilvoorde	
25	26	27	28	29	30	

LEGENDE:

ZONDAGS- TRAINING	GEEN TRAINING	WEDSTRIJD	ACTIVITEIT
-------------------	---------------	-----------	------------

### ZONDAGTRAININGEN

10u00 – 11u30	Breng je spikes mee!	PUP/MIN
---------------	----------------------	---------



### WEDSTRIJDEN

Zondag 3/11, start om 11u30 Kan/ben om 11u15 aan de tent!	Grote doelstraat 1B, 2820 Bonheiden	Ingeschrevenen
Maandag 11/11, start om 12u05	De Nekker, Spuibekstraat 17, 2800 Mechelen	Ingeschrevenen
Zondag 17/11 start om 10u	BK Hulshout, Industriepark 3, 2235 Hulshout Inschrijven en info via: <a href="https://crosshulshout.be/nl">https://crosshulshout.be/nl</a>	Ingeschrevenen
Zaterdag 23/11, start om 11u00	Beneluxlaan 22, 1800 Vilvoorde	Ingeschrevenen

We lichten graag nog even het sterrensysteem toe voor het echte cross-seizoen van start gaat:  
verzamel in de winter 8 sterren en in de zomer 8 sterren  
zo verdien je een mooie prijs/trofee op het einde van het seizoen.  
met elke cross of indoorwedstrijd verdien je een aantal sterren (zie bijlage).  
extraatje: loop 3 wedstrijden in het winterseizoen en 3 wedstrijden in het zomerseizoen en verdien 30 euro van jouw inschrijvingsgeld terug!

Verdien al je eerste ster met cross te Bonheiden op zondag 3/11. Wat moet je weten?  
inschrijven  
via atletiek.nu (voor 1/11!)  
maak een account aan via de website of app. Nog geen wedstrijdnummer? Vraag ernaar via mail.

wanneer en waar?  
We verwachten atleetjes 1 uur voor het startuur. Het tijdschema is ook te vinden op atletiek.nu  
Grote doelstraat  
Op het terrein aan de SPBO-tent

benodigdheden:  
Kledij en loopschoenen om op te warmen  
spikes (is niet verplicht) en wedstrijdtruitje voor de wedstrijd. Nog geen truitje? Je krijgt er eentje in de kantine gratis bij de eerste inschrijving  
kledij voor na de wedstrijd.  
extra sokken zijn geen overbodige luxe.

begeleiding:  
vervoer: kan besproken worden -> mail gerust of spreek trainers aan.  
trainers voor opwarming  
trainers voor parcoursverkenning voor atleten en ouders  
als ouder kan je best aan de start en finish staan  
leuk weetje:  
tijdens de crossen krijgen alle kinderen een naturaprijs.

**UUR AANWEZIGHEID CROSS EN INDOOR**  
Je moet ten minste 1 uur voor de start van de eerste wedstrijd van jouw categorie aanwezig zijn aan de SPBO-tent.  
(Dus een tweedejaars benjamin jongen moet een uur voor de start van de eerstejaars meisjes aanwezig zijn)  
Hou er rekening mee dat je soms nog een eindje moet wandelen vanaf de parking naar het terrein..  
Het is voor ons als trainer niet evident om de laatkomers nog op te warmen.

#### SPBO-KLEDIJ

Wil je eens kijkdij wat de club allemaal in zijn gamma heeft wat betreft loopkledij? Check de website en bestel je kledij!  
De levering gebeurt nu bij je thuis - zie op [www.spartabornem.be](http://www.spartabornem.be) (onder 'info', 'clubkledij' en dan het logo van SPBO).

#### KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je e-mailadres door aan het bestuur van SPBO ([SPBO@atletiek.be](mailto:SPBO@atletiek.be)) of [Jeugdcoordinator@spartabornem.be](mailto:Jeugdcoordinator@spartabornem.be)  
met vermelding van je naam en geboortjaar.

