



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 21 november 2008

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede  
VAL-stamnummer: 457  
e-mail: [info@vlierzelesportief.be](mailto:info@vlierzelesportief.be)  
website: <http://www.vlierzelesportief.be>

## VS-PAASSTAGE - SPA 2009

van zaterdag 4 tot zaterdag 11 april 2009

### Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse  
Merelstraat 4  
9340 Lede

Tel. & Fax: 053/80.70.13  
Gsm: 0476/68.19.44  
[geert@vlierzelesportief.be](mailto:geert@vlierzelesportief.be)

### Voorzitter

Paul Van Malderen  
[paul@vlierzelesportief.be](mailto:paul@vlierzelesportief.be)

### Hoofdsponsors



### **OST Office**

Kantoormachines  
en benodigdheden

Felix Beernaertsplein 53  
9230 Wetteren  
Tel.: 09/369.93.94

[Info@ostoffice.be](mailto:Info@ostoffice.be)  
[www.ostoffice.be](http://www.ostoffice.be)



### **VO<sup>2</sup> Sport**

Dendermondsestweg 523  
9070 Destelbergen  
Tel.: 09/238.17.38

[Vo2\\_sport@hotmail.com](mailto:Vo2_sport@hotmail.com)  
[www.vo2sport.be](http://www.vo2sport.be)

Elk jaar gaat VS tijdens de eerste week van de paasvakantie op stage naar Spa. Voor 2009 betekent dit de week van zaterdag 4 tot zaterdag 11 april 2009. Er is tevens op aanvraag een beperkte mogelijkheid tot verkorte deelname (vb. enkel het weekend). Wie niet de hele periode kan/wil blijven, neemt best zo snel mogelijk contact op met mij.

Ons adres in Spa blijft het Sporthotel van het Centre Sportif 'La Fraineuse', Avenue Amedée Hesse, 41 te 4900 SPA. Tel. 087/77.25.88 - Fax 087/77.25.89 - Email [adeps-spa@cfwb.be](mailto:adeps-spa@cfwb.be).

De stage staat in eerste instantie open voor alle wedstrijdatleten (cadet of ouder) die voldoen aan volgende toelatingsvoorwaarden :

- minimum 3x per week trainen
- (→ enkel voor cadetten) minimum aan 6 wedstrijden (waarvan minimum 3 crossen) hebben deelgenomen tussen 10/10/2008 en 15/2/2009 (in principe zelfs 8 wedstrijden tot het einde van het winterseizoen...)
- (sedert 1 april 2008) deelgenomen hebben aan minimum één provinciaal kampioenschap (indoor, outdoor of cross)
- vorig seizoen deelgenomen hebben aan minimum 12 wedstrijden (geldt niet voor nieuw-aangesloten atleten)
- de formele toelating krijgen van je trainer (of van de trainerscoördinator) in functie van inzet, motivatie en regelmaat op training

Mogelijks kunnen een aantal kandidaten die wegens omstandigheden (studies, ziekte, kwetsuur, ...) niet voor 100% aan deze criteria voldoen toch toegelaten worden op basis van verdienste, inzet of motivatie.

De stage heeft zoals altijd 2 doelstellingen :

- het zomerseizoen 2009 conditioneel verder voorbereiden en
- de vriendschapsbanden tussen de diverse trainingsgroepen aanhalen

Daarom worden de trainingssessies afgewisseld met alternatieve dag- en avondactiviteiten zoals zwemmen, sauna, bosspel, oriëntatiewandeling, sportquiz, swingpaleis, filmavond, playbackshow ...

De verhouding tussen de alternatieve activiteiten en de effectieve trainingen is afhankelijk van de leeftijd van de deelnemers.

Uiteraard wordt van de deelnemers een sportieve en gemotiveerde ingesteldheid verwacht : voldoende inzet tijdens de trainingen, een actieve deelname aan alle activiteiten, voldoende (nacht)rust, volledig verbod op het gebruik van alcoholische dranken of sigaretten, orde op de kamers ...

We logeren opnieuw in het sporthotel. Dit betekent ruimere kamers, gezelligere ontspanningszaal, luxueuzere sauna én - jammer genoeg - een iets hogere prijs in vergelijking met het eenvoudigere gebouw naast de refter...

- |   |   |       |
|---|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Kostprijs voor de volledige week | = | 280 € |
| <input type="checkbox"/> Voorschot                        | = | 80 €  |

We hebben dit jaar het hele sporthotel gereserveerd dus in principe kunnen alle geïnteresseerden mee...

Geïnteresseerden dienen het voorschot vóór 1 februari 2009 te storten op rekeningnummer 737-0174270-04 van Vlierzele Sportief vzw.

Niet vergeten duidelijk je naam & voornaam te vermelden in de 'mededeling'.

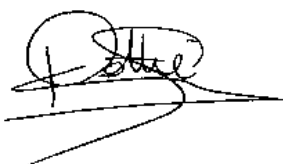
Het saldo dient op hetzelfde rekeningnummer vereffend te worden ten laatste op 1 maart 2009.

Trainers die meegaan, hoeven nog geen voorschot te storten. Wel graag zo snel mogelijk een seintje !

**DOOR DE STRENGERE REGLEMENTERING BINNEN ADEPS MOETEN WIJ HET EXACTE AANTAL DEELNEMERS MEEDLEN VOOR HALF FEBRUARI !  
WIE HET VOORSCHOT NIET TIJDIG BETAALT, KAN DUS NIET MEER MEE !**

Voor bijkomende informatie kan je altijd terecht bij een van de begeleidende trainers of bij onderstaande op 0475/53.45.16 of [katinka@vlierzelesportief.be](mailto:katinka@vlierzelesportief.be).

Namens de deelnemende trainers



Katinka Pottie  
Sportcoördinator VS