



Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede  
VAL-stamnummer: 457  
e-mail: info@vlierzelesportief.be  
website: http://www.vlierzelesportief.be

## Extra-trainingen indoor voor miniemen

Beste atleet  
Beste ouder

Het winterseizoen draait op volle toeren. De kerst- en nieuwjaarsperiode staat voor de deur. Traditioneel staan er tijdens en na deze periode ook enkele indoorwedstrijden op het programma. Daarom worden enkele extra indoortrainingen voor de miniemen georganiseerd.

We organiseren deze indoortrainingen zodat we bepaalde onderdelen beter aan bod kunnen laten komen, daar deze in de "koude" wintermaanden moeilijker buiten te trainen zijn (bv startblok, horden, verspringen,...).

Deze trainingen zullen doorgaan in de Topsportthal te Gent op **maandagen 29/12, 12/01, 26/01, 09/02, 16/02 en 09/3**, telkens van 18u30 tot 20u00. Trainers Viviane, Lore en Dieter zullen deze trainingen verzorgen.

Er worden ook terug **extra-trainingen afstand** georganiseerd voor miniemen. Data terug te vinden op het overzicht op keerzijde, trainers Tim en Geert leiden deze trainingen.

Om overbelasting tegen te gaan vragen wij aan de atleten om geen 2 dagen na elkaar een wedstrijd en/of training te doen! Voldoende rust is heel belangrijk!  
Op de keerzijde vind je een overzicht terug van de activiteiten (trainingen, wedstrijden,...) tijdens de volgende maanden. **Er is GEEN training op 24/12, 26/12 (wel indoor wedstrijd te Gent), 31/12 en 02/01.**

*Vervoer van en naar de topsportthal moet door de atleten zelf geregeld worden. Misschien is het wel goed om onderling af te spreken en samen te rijden.*

Wie geïnteresseerd is om de indoortrainingen te volgen, bezorgt zo snel mogelijk onderstaande strook terug aan een van de trainers (of via dieter@vlierzelesportief.be). Indien er vragen zijn aarzel niet om een van de trainers aan te spreken.

Namens de trainers

Dieter (0494/387281)

NAAM : .....

zal deelnemen aan de indoortrainingen op 29/12, 12/01, 26/01, 09/02, 16/02 en 09/03 (\*).

Gelieve een telefoonnummer en emailadres van de atleet en/of ouder op te geven:

ATLEET

OUDER

Telefoon:

Email:

### Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse  
Merelstraat 4  
9340 Lede

Tel. & Fax: 053/80.70.13  
Gsm: 0476/68.19.44  
geert@vlierzelesportief.be

### Voorzitter

Paul Van Malderen  
paul@vlierzelesportief.be

### Hoofdsponsors



### OST Office

Kantoormachines  
en benodigdheden

Felix Beernaertsplein 53  
9230 Wetteren  
Tel.: 09/369.93.94

Info@ostoffice.be  
www.ostoffice.be



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

Dendermondsestweg 523  
9070 Destelbergen  
Tel.: 09/238.17.38

Vo2\_sport@hotmail.com  
www.vo2sport.be

| (\*) = schrappen wat niet past

# SEIZOEN 2008 – 2009

	JANUARI	FEBRUARI	MAART
1			BK CROSS TE OOSTENDE
2	GEEN TRAINING		
3			
4	CROSS WICHELEN (in Oordegem)	TRAINING OORDEGEM	TRAINING OORDEGEM
5			
6		TRAINING - DEELNEMERS CROSS BIJ AFSTAND	TRAINING OORDEGEM - YARIS MARIAGAARD
7	TRAINING OORDEGEM	PK CROSS TE NINOVE	
8			
9	TRAINING OORDEGEM - GOLFKES MARIAGAARD	EXTRA TRAINING INDOOR	EXTRA TRAINING INDOOR
10	INDOORWEDSTRIJD GENT		
11		TRAINING OORDEGEM	TRAINING OORDEGEM
12	EXTRA TRAINING AFSTAND OF INDOOR		
13		TRAINING OORDEGEM - CLIO'S MARIAGAARD	TRAINING OORDEGEM - CLIO'S MARIAGAARD
14	TRAINING OORDEGEM		VAL-JEUDDAG
15			
16	TRAINING OORDEGEM - YARIS MARIAGAARD	EXTRA TRAINING AFSTAND OF INDOOR	
17			
18	CROSS UITBERGEN	TRAINING OORDEGEM	TRAINING OORDEGEM
19			
20		TRAINING OORDEGEM - GOLFKES MARIAGAARD	TRAINING OORDEGEM - GOLFKES MARIAGAARD
21	TRAINING OORDEGEM		
22			
23	TRAINING OORDEGEM	KROKUSVAKANTIE	
24			
25		TRAINING OORDEGEM	TRAINING OORDEGEM
26	EXTRA TRAINING AFSTAND OF INDOOR		
27		DEELNEMERS BK CROSS GEEN TRAINING	TRAINING OORDEGEM
28	TRAINING OORDEGEM	DEELNEMERS BK CROSS EXTRA TRAINING	
29			
30	TRAINING OORDEGEM		
31	INDOORWEDSTRIJD GENT		