



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 7 september 2009

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>

## Info inzake mogelijkheid tot afstandslopen bij overgang van miniem naar cadet

### 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)

Beste atleten

Beste ouders

Binnenkort zetten jullie (jullie kinderen) de stap van miniem naar cadet. Naast de basisconditietrainingen kan iedereen binnen onze club zijn gading vinden in het ruime aanbod aan diverse disciplines die door de verschillende trainers aangeboden worden. Je kan kiezen tussen sprint/horden, hoogspringen, polsstokspringen, kogelstoten, verspringen, speerwerpen en afstandslopen, voor een combinatie van meerdere disciplines of voor de meerkamp.

Je keuze dient nog niet definitief te zijn, want je gaat zeker nog door een groeiproces op zoek naar de discipline(s) die het best bij jou pas(t)sen. De trainers zullen je daarin begeleiden.

Het doel van de trainers en het bestuur is alleszins alle atleten door de jaren heen een gefundeerde opleiding en begeleiding te bezorgen die later moeten leiden naar voor hen haalbare (top)prestaties. Dit alles in een sfeer die bij VS past ! Met het nodige plezier én op de juiste momenten de nodige ernst en inzet van zowel trainers als atleten.

De overgang van miniem naar cadet voor degenen die kiezen voor het afstandslopen (fond/halve fond) is voorzien op woensdag 23 september. Daarom geven we via deze nieuwsbrief reeds de nodige info door. Op vrijdag 18 september geven we graag een woordje extra uitleg op het globaal infomoment en kunnen jullie uiteraard terecht met jullie vragen.

De trainingen van de afstandsgroep worden geleid door Luc De Winne, Geert Willems, Marc Van Der Hoeven en Tim Van Der Hoeven. Het is vooral Geert die de trainingen van de cadetten op zich neemt.

### Trainingsdagen en - uren :

woensdag van 18u30 tot 20u00

vrijdag van 18u30 tot 20u00

zondag van 10u00 tot 11u30

maandag van 19u00 tot 20u15 (in geval van wedstrijd op zondag)

+ op schema dat via mail wordt doorgestuurd.

Je zal dus ook je schoolwerk goed moeten plannen. Tevreden ouders inzake het schoolwerk + het volgen van de trainingen = tevreden trainers.

### Trainingslocaties in de winterperiode :

Oordegem (hier gaan de meeste trainingen door)

Park te Zottegem

Mogelijks ook ter afwisseling eens in het park van Aalst, aan de Warande te Wetteren en in Neigembos.

Er worden steeds duidelijk en op voorhand afspraken gemaakt.

### Relatieve rustperiode en datum eerste training :

De afstandsgroep bouwt een periode van relatieve rust in tussen 14 en 29 september. Dat wil zeggen dat er in die periode een tweetal begeleide trainingen per week zullen dorgaan. De eerste echte training als voorbereiding op het cross-seizoen gaat door op woensdag 30 september om 18u30 te Oordegem. Voor de miniemen die willen overstappen naar onze loopgroep, maar die wel nog willen deelnemen aan het PK - meerkampen zullen we de situatie persoonlijk bekijken.

### Wedstrijdplanning :

Wie bij deze groep komt trainen wordt geacht in competitie uit te komen. De trainers werken een voorstel uit en zullen dit ten gepaste tijde voorleggen en overleggen met de atleten.

Op 11 oktober 2009 staat alleszins de oefenveldloop in Welle op het programma.

Begin oktober wordt het volledige winterprogramma voorgesteld.

### Stages :

Vanaf cadet wordt er jaarlijks in de eerste week van de paasvakantie een stage ingelegd voor alle wedstrijdatleten. Daarnaast nemen wij met onze afstandsgroep ook deel aan twee stages te Herentals.

Eén in het najaar en één in het voorjaar.

Graag wil ik de aandacht vestigen op de stage die doorgaat op zaterdag 17 en zondag 18 oktober eerst komende.

Dit is een aanrader, ook voor onze nieuwe atleten. Meer uitleg vinden jullie op het bericht in bijlage. Graag vermeld ik nog dat Luc, Marc, Tim en Geert ook op deze stage aanwezig zijn en samen met enkele ouders de atleten daar begeleiden.

Inschrijvingen voor deze stage dienen wel tijdig binnen te zijn. Dus wie nog vragen heeft, vragen we contact te nemen met Geert op 0498/28.77.07 of via mail op [geert.willems@pandora.be](mailto:geert.willems@pandora.be)

We hopen dat jullie allen een toffe periode tegemoet gaan en wensen iedereen veel trainingsplezier en goede resultaten toe.

Luc, Tim, Marc en Geert.

# ATLETIEKSTAGE BLOSOCENTER HERENTALS

17 EN 18 OKTOBER 2009

## UITNODIGING OM DEEL TE NEMEN

### **Vorbereiding veldloopseizoen**

Alle trainingen vinden plaats in de bosrijke omgeving van het Blosocenter.

Meestal staan de power- en judozaal ter beschikking voor demonstratie van kracht oefeningen, lenigheids- en relaxatie-oefeningen.

**Vertrek** : zaterdagmorgen na onderlinge afspraak (ong. 8 uur) om ten laatste om 9.30 uur aanwezig te zijn in Herentals.

**Einde van de stage** : meestal rond 17 uur en ten laatste om 17.30 uur.

Op zaterdagavond dient iedereen binnen te zijn in het gebouw om 23 uur en op de kamers is er volledige stilte vanaf 23.30 uur.

Iedereen zorgt voor volledige netheid van het gebouw, zowel op de gang als in de kamers. Nette pantoffels zijn noodzakelijk in het gebouw.

Lakens zijn aanwezig en moeten dus niet meegebracht worden.

De vergaderzaal kan als studiezaal worden gebruikt.

In de prijs is het volgende begrepen : 4 x eten ( 2 x middag, 1 x avond en 1 x 's morgens), lakens en reinigen ervan, begeleiding door trainers.

De deelname is **63 euro per persoon** voor het volledige weekend, alles inbegrepen met uitzondering van het vervoer.

Vervoerkosten : 8 euro voor hen die meerijden en betalen dit spontaan aan de chauffeur van de auto.

Meestal gaat dit stageweekend door met leden van de volgende atletiekclubs :

Olympic Brugge – AV Molenland (Tielt) – Vlierzele Sportief

Reservatie wordt slechts doorgegeven aan het Blosocenter na betaling op **rekeningnummer 979-3921678-70 van Achille Vanhoo,**

Koning Leopold III-laan 34 – 9930 Zomergem

Telefoonnummer Achille : 09 372 83 09 of GSM : 0478 95 33 70

**Verblijfplaats Blosocenter, Vorselaarse Baan, 2200 Herentals**

**Telefoon : 014 85 95 10**

Zodra het aantal toegelaten deelnemers is bereikt, worden de inschrijvingen afgesloten.

**Sluitingsdatum van de inschrijvingen: 1 OKTOBER 2009**