



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 4 september 2011

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

Info bij de overgang van miniem naar cadet

Beste atleten
Beste ouders

Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse
Merelstraat 4
9340 Lede

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

Voorzitter

Hoofdsponsors

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 dat door de verschillende trainers aangeboden worden. Alle loop-, werp- en springnummers komen aan bod. Je kan kiezen tussen een trainingsgroep waar sprint/horden gecombineerd wordt met de diverse werp- en springnummers en een trainingsgroep die zich richt op het afstandslopen (zowel in het veld als op de piste). Beide groepen overleggen en maken het ook mogelijk dat je voor een andere combinatie kiest. Je traint bijvoorbeeld 1 x in de week bij de afstandsgroep en 2 x in de week bij de andere groep.

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 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 binnen deze groepen 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 is voorzien op woensdag 5 oktober. Iedereen wordt die dag om 18u30' op de training verwacht.



Om jullie een beter beeld over de werking en supplementaire informatie te bezorgen en om op jullie bijkomende vragen te kunnen antwoorden organiseren wij op woensdag 14 september 2011 een infoavond.

Deze infoavond gaat door in de pilarenzaal van het tribunegebouw (1^o verdiep) en start om 20u onmiddellijk na de training. Het einde is voorzien omstreeks 21u. Graag welkom aan alle 2^o-jaars miniemen, 1^o-jaars cadetten en hun ouders.



www.topsport.be

Wij geven alvast al volgende bijkomende info mee :

De trainingen van de cadetten van de afstandsgroep worden geleid door Luc De Winne, en Geert Willems en voor bepaalde onderdelen ook door Dieter Dullaers en Els De Bleser. Mogelijks zal Filip De Roeck ook deze groep nog verwoegen. De coördinatie wordt door Geert verzorgd.



www.ostoffice.be

De trainingen van de cadetten van de multidisciplinaire groep worden geleid door Els De Bleser, Filip Eeckhoudt, Andrea Eurlings, Yves Van Dyck, Dieter Dullaers, Kristof Eeckhout, Pascal Puylaert en Koen D'hoker. De coördinatie wordt door Els verzorgd.

Trainingsdagen en - uren afstandsgroep :

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.

Trainingsdagen en - uren van de multidisciplinaire groep :

woensdag van 18u30 tot 20u00
vrijdag van 18u30 tot 20u00
zondag van 10u00 tot 11u30

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.
Sporthal Mariagaard te Wetteren
Occasioneel in de Topsporthal te Gent

Er worden steeds duidelijk en op voorhand afspraken gemaakt.

Wedstrijdplanning :

Wie bij de afstandsgroep 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.
In de loop van oktober wordt het afgesproken winterprogramma dan voorgesteld.

Bij de multidisciplinaire groep wordt je uiteraard ook op de competitie voorbereid, maar hier kunnen atleten die enkel recreatief atletiek willen beoefenen ook nog hun gading vinden. Meer uitleg op onze infoavond.

Stages :

Vanaf cadet wordt er jaarlijks in de eerste week van de paasvakantie een stage ingelegd voor alle wedstrijdathleten. Daarnaast nemen wij met de afstandsgroep ook deel aan twee stages te Herentals. Eén in het najaar en één in het voorjaar. Het ligt in de bedoeling om de stages in Herentals in de toekomst ook uit te breiden naar de multidisciplinaire groep.

Graag willen we voor de afstandslapers de aandacht vestigen op de stage die doorgaat op zaterdag 15 en zondag 16 oktober eerst komende. Deze stage gaat door met vooral atleten van Olympic Brugge en van Vlierzele Sportief. Dit is een aanrader, ook voor onze nieuwe atleten. Meer uitleg vinden jullie op het bericht in bijlage. Graag vermeld ik nog dat Luc 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 nu al vragen heeft, vragen we contact te nemen met Geert op 0498/28.77.07 of via mail op geert.willems@pandora.be

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

Andrea, Dieter, Els, Filip, Filip, Geert, Koen, Kristof, Luc, Pascal en Yves

ATLETIEKSTAGE BLOSOCENTER HERENTALS
15 en 16 oktober 2011

UITNODIGING OM DEEL TE NEMEN
Vorbereiding veldloopseizoen

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

Deze stage richt zich tot midden- en lange afstandslopers en pistelopers die hun uithoudingsbasis willen verbeteren. Het wordt een basistraining voor alle groepen !

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 **65 euro per persoon** voor het volledige weekend, alles inbegrepen met uitzondering van het vervoer. **Bloso** heeft de verblijfskosten aangepast zodat we 2 euro per persoon meer betalen in vergelijking met de vorige jaren.

Vervoerkosten : 8 euro voor hen die meerijden en betalen dit spontaan aan de chauffeur van de auto. Gratis vervoer station Herentals naar Bloso is voorzien.

Dit stageweekend gaat door met vooral leden van de atletieklubs Olympic Brugge en Vlierzele Sportief.

Reservatie wordt slechts doorgegeven aan het Blosocenter na betaling op **rekeningnummer 979-3921678-70 - Iban : BE60 9793 9216 7870**

van Achille Vanhoo, Koning Leopold III-laan 34 – 9930 Zomergem

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

Verblijfplaats Bloso, Vorselaarse Baan, 2200 Herentals

Telefoon : 014 85 95 10

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

Sluitingsdatum van de inschrijvingen: 23 september 2011

Inschrijvingen (+ betalingen) kunnen al telefonisch of per e-mail **vanaf**

1 september 2011 bij Achille Vanhoo(E-Mailadres :achille.vanhoo@skynet.be)

We wensen iedereen een succesvol winterseizoen 2011-2012.