



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 25 juni 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>

## EXTRA TRAININGEN ZOMER

Beste VS-miniëm

Beste VS-ouder

### 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)

Ook tijdens de zomervakantie worden er diverse extra trainingen georganiseerd in zowat alle atletiekdisciplines. Deze extra trainingen staan open voor alle gemotiveerde wedstrijdminiëmen (en beginnende cadetten). Met 'gemotiveerd' bedoelen we 'beantwoorden aan volgende criteria' :

- Minimum 75% aanwezig zijn op de wekelijkse basistrainingen.
- Regelmatig deelnemen aan wedstrijden (= minimum 12 per atletiekjaar = tevens de norm voor een VS-kledijbon van 30€).
- Een goede attitude hebben (= aandachtig zijn op training, kunnen luisteren naar de trainer, de wil hebben om bij te leren, ...).
- Geen slechte punten scoren op toetsen en rapporten.  
Deelnemen aan extra trainingen zonder negatieve gevolgen op school, lukt alleen met een goede planning en organisatie ! Tevreden ouders = tevreden trainers.

Een aantal miniëmen voldoet momenteel NIET aan deze criteria !

Ze krijgen nog enkele weken respijt om hun inzet, leerbereidheid én deelnames aan wedstrijden te bewijzen... Een verwittigd atleet is er 2 waard !

Op de rugzijde van deze brief vind je een overzicht van alle geplande trainingen.  
Let wel : **OVERDAAD SCHAADT !**

Drie opeenvolgende dagen met atletiekactiviteiten (trainingen of wedstrijden) is méér dan genoeg (en liefst zelfs maar twee opeenvolgende dagen !).

Anderzijds hopen we dat je meerdere disciplines blijft combineren : een brede basis geeft véél meer kansen op een topcarrière later ; een vroege specialisatie leidt tot vroege plafonnering van de prestaties !

Inschrijven voor deelname aan deze trainingen hoeft niet.

Een gezonde leergierigheid en luisterbereidheid zijn meer dan voldoende...

Wij hopen dat je onze inspanningen waardeert en dat we je dikwijls - met de juiste attitude - op één van deze extra trainingen zullen mogen ontmoeten.

En, wie weet word je binnen enkele jaren een nieuw lid van het VS-talententeam...

Met sportieve groeten

Namens het bestuur & het trainerskorps

Dieter Dullaers  
Jeugdcoördinator VS  
0494/38.72.81

[dieter@vlierzelesportief.be](mailto:dieter@vlierzelesportief.be)

Katinka Pottie  
Sportcoördinator VS  
0475/53.45.16

[katinka@vlierzelesportief.be](mailto:katinka@vlierzelesportief.be)

# AANBOD EXTRA TRAININGEN MINIEMEN ZOMER 2008

	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER	
1		NORMALE BASISTRAINING		
2	NORMALE BASISTRAINING	POLSSTOK		
3		SPRINT - AFSTAND - KOGEL - DISCUS	NORMALE BASISTRAINING	
4	NORMALE BASISTRAINING	om 18u30 : AFLOSSINGEN		
5	HOOG - POLSSTOK		NORMALE BASISTRAINING	
6	KOGEL - DISCUS - SPEER	NORMALE BASISTRAINING	JOGGING WETTEREN	
7	<b>JEUGDSTAGE PUP &amp; MIN</b>		KOGEL - DISCUS - SPEER	
8		NORMALE BASISTRAINING	om 18u30 : HORDEN - AFSTAND - VER	
9		HOOG - POLSSTOK		
10		HORDEN - KOGEL - DISCUS JOGGING IMPE	NORMALE BASISTRAINING	
11		om 17u30 : VER + nadien aflossingen om 18u30 : AFLOSSINGEN		
12		POLSSTOK		NORMALE BASISTRAINING
13		KOGEL - DISCUS - SPEER	NORMALE BASISTRAINING	FINALE BVV PUP/MIN
14		om 19u : HORDEN		
15			WEDSTRIJD (OORDEGEM)	
16		NORMALE BASISTRAINING	HOOG - POLSSTOK	
17			SPRINT - AFSTAND - KOGEL - DISCUS	NORMALE BASISTRAINING
18	NORMALE BASISTRAINING	om 18u30 : AFLOSSINGEN		
19	HOOG - POLSSTOK		NORMALE BASISTRAINING	
20	SPRINT - AFSTAND KOGEL - DISCUS - SPEER	NORMALE BASISTRAINING		
21	WEDSTRIJD (OORDEGEM)			
22		NORMALE BASISTRAINING		
23	NORMALE BASISTRAINING	HOOG - POLSSTOK		
24		PK AFLOSSING (OUDENAARDE)	NORMALE BASISTRAINING	
25	JOGGING WELLE	<b>voorber. BVV</b>		
26	HOOG - POLSSTOK		NORMALE BASISTRAINING	
27	HORDEN - KOGEL - DISCUS - SPEER			
28	om 19u : VER - AFSTAND		PK MEERKAMP (OORDEGEM)	
29		NORMALE BASISTRAINING		
30	NORMALE BASISTRAINING	HOOG - POLSSTOK		
31		HORDEN - AFSTAND - KOGEL - DISCUS		

## BELANGRIJK

**AFWISSELING BLIJFT DE BOODSCHAP !!!**

**BEGIN- EN EINDUREN VAN DE EXTRA TRAININGEN :**

Op zaterdag van 10u30 tot 12u(30), op zondag van 10u tot 12u(30) en op maandag om 18u30 OF 19u OF 17u30 ... (goed opletten !!!)

**OPGELET : OM OVERBELASTING TE VERMIJDEN, MAXIMAAL DRIE DAGEN ACTIVITEIT NA ELKAAR**