



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 2 augustus 2009

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

**PK AFLOSSINGEN - zondag 23 augustus 2009 vanaf 13.00 u.
te Zele**

Beste jeugdathleet
Beste ouder

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



VO² Sport

Dendermondsestweg 523
9070 Destelbergen
Tel.: 09/238.17.38

Vo2_sport@hotmail.com
www.vo2sport.be

Zoals eerder gemeld wordt op zondag 23 augustus het provinciaal kampioenschap aflossingen georganiseerd op de piste te Zele. Traditioneel wil VS met zoveel mogelijk ploegen deelnemen aan dit kampioenschap. De nodige trainers zullen ter plaatse aanwezig zijn om jullie te begeleiden en te stimuleren en bovendien telt deze wedstrijd mee voor het VS-wedstrijdcriterium. Ben je geïnteresseerd, schrijf dan zo vlug mogelijk in via onderstaand strookje of online via de VS-website.

Voor de jeugdcategoryën (benjamins, pupillen en miniemen) worden 2 specifieke aflossingstrainingen georganiseerd op volgende dagen :

- dinsdag 11 augustus : van 18.30 u. tot 20.00 u.
- dinsdag 18 augustus : van 18.30 u. tot 20.00 u.

Gelieve telkens jullie spikes mee te brengen !

De trainers zullen na de training van 18 augustus de definitieve ploegen samenstellen op basis van de besttijden op de 60m/80m/600m en het beheersen van de aflossingstechniek. Let op: 4x60m/80m en 3x600m mag NIET gecombineerd worden!

Tussendoor kunnen we op zaterdag 15 augustus nog eens oefenen tijdens onze eigen jeugdmeeting. De aflossingen starten om 14 u., dus dat betekent dat je ten laatste om 13.15 u aanwezig moet zijn.

Wij hopen op massale belangstelling van onze atleten en uiteraard op goede prestaties op 23 augustus !

Met sportieve groeten, namens het voltallige trainerscorps

Kristof Eeckhout
Tim Van Der Hoeven

Dieter Dullaers
Jeugdcoördinator VS

Coördinatoren PK aflossingen jeugd

INSCHRIJVINGSSTROOKJE PK AFLOSSINGEN – Zele 23/08

Naam en voornaam :

Categorie : BEN – PUP – MIN

Persoonlijk record op 60m/80m en/of 600m:

Dit strookje bezorgen aan één van de jeugdtrainers, bij voorkeur aan Dieter, Tim of Kristof.