



Lede, 6 november 2008

Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

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

## Nieuwsbrief: Veldloop Zele - zondag 23 november 2008

SPORT EN WANDELPARK TER ELST, Elststraat Zele

### Programma:

CAT. °JAAR	AFSTAND	OMLOOP	UUR
Ben. D 01-02	915 m	Aanloop + 1 ronde A	12.15 u.
Ben. D 2000	915 m	Aanloop + 1 ronde A	
Ben. H 01-02	915 m	Aanloop + 1 ronde A	12.30 u.
Ben. H 2000	915 m	Aanloop + 1 ronde A	
Pup. D 1999	1255 m	Aanloop + 1 ronde B	12.45 u.
Pup. D 1998	1255 m	Aanloop + 1 ronde B	
Pup. H 1999	1255 m	Aanloop + 1 ronde B	13.00 u.
Pup. H 1998	1255 m	Aanloop + 1 ronde B	
Min. D 1997	1755 m	Aanloop + 1 ronde C	13.15 u.
Min. D 1996	1755 m	Aanloop + 1 ronde C	
Min. H 1997	1755 m	Aanloop + 1 ronde C	13.30 u.
Min. H 1996	1755 m	Aanloop + 1 ronde C	13.45 u.
Kad. D 95-94	2240m	Aanloop + 2 rondes B	14.05 u.
Kad. H 95-94	2740 m	Aanloop + 1 ronde B + 1 C	14.25 u.
Sch. D 93-92	3240 m	Aanloop + 2 rondes C	14.45 u.
Sch. H 93-92	4725 m	Aanloop + 3 rondes C	15.05 u
Korte Cr. JSM H<=91	2740m	Aanloop + 1 ronde B + 1 C	15.05 u
Jun. H 91-90 Mas. H	6210 m	Aanloop + 4 rondes C	15.20 u.
JSM D <=91	4725 m	Aanloop + 3 rondes C	15.50 u.
Sen. H <=89	9180 m	Aanloop + 6 rondes C	16.15 u.

### 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

### Prijsuitreiking :

**In de tent naast de omloop vanaf 13h30**

Er is begeleiding voorzien door de trainers van Oordegem en Wetteren.

### Niet vergeten:

Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje

- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van de wedstrijd aanwezig voor de opwarming en verkenning van het parcours.

**Volgende wedstrijden**(VS Wintercriterium): Roeselare (30 nov) en Oudenaarde (7 dec)

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

### Raad van uw trainer:

- Kies voor uw gezondheid. Overdaad schaadt!
- Neem nooit meer dan 3 crossen na elkaar op in uw crossplanning.
- 8 crossen op 1 seizoen is het maximum voor elke atleet.
- Geniet van elke wedstrijd. Deelnemen is belangrijker dan winnen.