



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 14 november 2008

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

## Nieuwsbrief: CrossCup Roeselare

Zondag, **30 november 2008**, staat in **Roeselare** de derde CrossCup van dit seizoen op het programma. Deze wedstrijd is voor het eerst opgenomen in het **VS** wintercriterium als 'losse' wedstrijd.

Deze wedstrijd geldt tevens als selectiewedstrijd (jun/sen) voor het EK te Brussel op 14 december.

### 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**

**Kantoor machines  
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

### **Programma:**

11u30	02-01	Ben m	St+A+B+C+Aank	720m
11u34	00	Ben m	St+A+B+C+Aank	720m
11u38	02-01	Ben j	St+A+B+C+Aank	720m
11u42	00	Ben j	St+A+B+C+Aank	720m
11u46	99	Pup m	St+A+C+(DFAC)+Aank	1285m
11u51	98	Pup m	St+A+C+(DFAC)+Aank	1285m
11u56	99	Pup j	St+A+C+(DFAC)+Aank	1285m
12u01	98	Pup j	St+A+C+(DFAC)+Aank	1285m
12u06	97	Min m	St+A+C+(DFABC)+Aank	1605m
12u12	96	Min m	St+A+C+(DFABC)+Aank	1605m
12u18	97	Min j	St+A+C+(DFABC)+Aank	1605m
12u24	96	Min j	St+A+C+(DFABC)+Aank	1605m
12u30	95-94	Cad m	St+A+C+2(DFAC)+Aank	2170m
12u39	95-94	Cad j	St+A+C+2(DFABC)+Aank	2810m
12u52	93-92	Sch m	St+A+C+2(DFABC)+Aank	2810m
13u05	93-92	Sch j	St+A+C+(DFABC)+2(DEFABC)+Aank	4615m
13u25	91-90-89	Jun - Mas d	1ste jaars sen St+A+C+(DFABC)+2(DEFABC)+Aank	4615m
13u50	91-90-89	Jun h	1ste jaars sen St+A+C+4(DEFABC)+Aank	6420m
14u15	>91	Korte cr h	St+A+C+2(DFABC)+Aank	2810m
14u30	Seniores dames		St+A+C+4(DEFABC)+Aank	6420m
15u00	Seniors h		St+A+C+6(DEFABC)+Aank	9430m
15u35	>35j	Masters h	St+A+C+4(DEFABC)+Aank	6420m

Er wordt begeleiding voorzien door de **VS** kern Wichelen

### **Niet vergeten:**

Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje

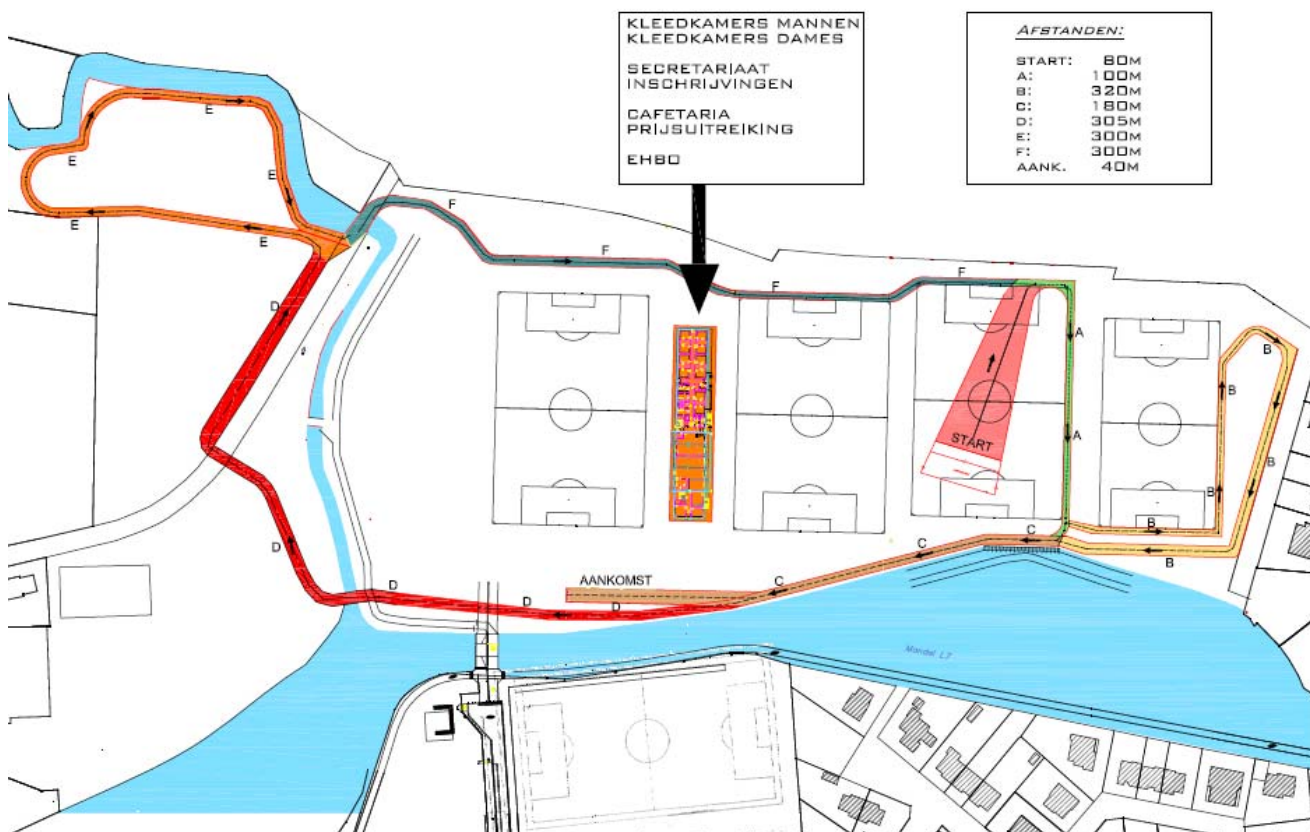
- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van de wedstrijd verzamelen voor de opwarming en verkenning van het parcours.

**Volgende Wedstrijden (VS Wintercriterium):** Oudenaarde (7-12) en het **VS -Kerstfeest met clubkampioenschap in Oordegem** (zaterdag 20 december)

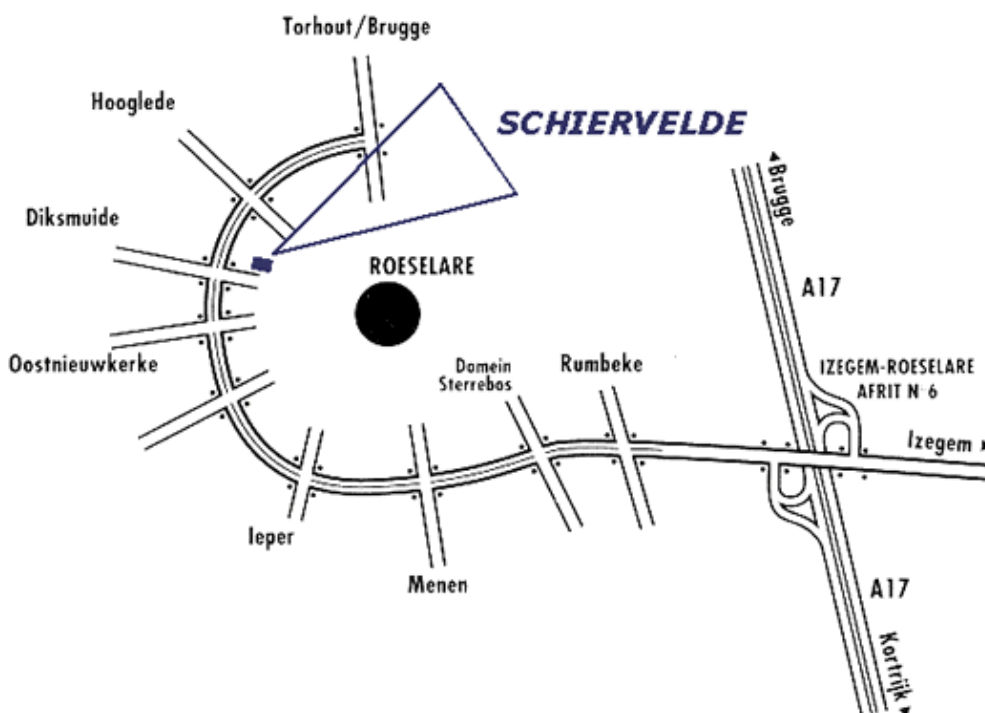
Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

**Omloop:**



**Ligging terrein:**



Bespreek je deelname aan een wedstrijd altijd vooraf met één van je trainers.  
 Na drie (miniemen) of twee (benjamins en pupillen) opeenvolgende weken cross moet er zeker één weekend rust worden ingebouwd.  
 Richtnorm voor de jeugd: maximum 10 crossen per seizoen.

**VEEL SUCCES EN ATLETIEKPLEZIER!**