



Lede, 22 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 Oudenaarde*

Op zondag 7 december 2008 organiseert ASVO voor de 82^{ste} maal haar jaarlijkse veldloop.

Hopelijk ditmaal zonder de bijna traditionele zondvloed...

Deze wedstrijd staat als 'losse' wedstrijd genoteerd in het **VS** wintercriterium.

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

Uurrooster:

12u30 Benjamins meisjes	01-02	970m aanloop + 1x A
12u35 Benjamins meisjes	2000	970m aanloop + 1x A
12u40 Benjamins jongens	01-02	970m aanloop + 1x A
12u45 Benjamins jongens	2000	970m aanloop + 1x A
12u50 Pupillen meisjes	1999	1.275m aanloop + 1x B
12u56 Pupillen meisjes	1998	1.275m aanloop + 1x B
13u02 Pupillen jongens	1999	1.275m aanloop + 1x B
13u08 Pupillen jongens	1998	1.275m aanloop + 1x B
13u14 Miniemen meisjes	1997	1.740m aanloop + 2x A
13u22 Miniemen meisjes	1996	1.740m aanloop + 2x A
13u30 Miniemen jongens	1997	1.740m aanloop + 2x A
13u38 Miniemen jongens	1996	1.740m aanloop + 2x A
13u46 Cadetten meisjes	95-94	2.350m aanloop + 2x B
14u56 Cadetten jongens	95-94	2.875m aanloop + 1x B + 1x C
14u10 Scholieren meisjes	93-92	2.875m aanloop + 1x B + 1x C
14u25 Scholieren jongens	93-92	3.950m aanloop + 2x B + 1x C
14u45 Korte cross heren		2.875m aanloop + 1x B + 1x C
15u00 JSM dames		4.475m aanloop + 1x B + 2x C
15u25 Junioren-masters heren		6.600m aanloop + 4x C
15u55 Senioren heren		8.200m aanloop + 5x C

Kleedkamers:

- o dames: Oudenaardse sporthal, vlak bij het parcours.
- o heren: atletiekpiste Thienpontstadion, Prins Leopoldstraat.

Prijsuitreiking:

- o vanaf 13u45 in de kantine van het Thienpontstadion, Prins Leopoldstraat.

Meer informatie op <http://www.kasvo.be/>

***Volgende VS organisaties*:**

Zaterdag 20 december: Clubkampioenschap met Kerstfeest.

Zondag 4 januari: Cross Oordegem.

Zondag 18 januari: cross Uitbergen

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

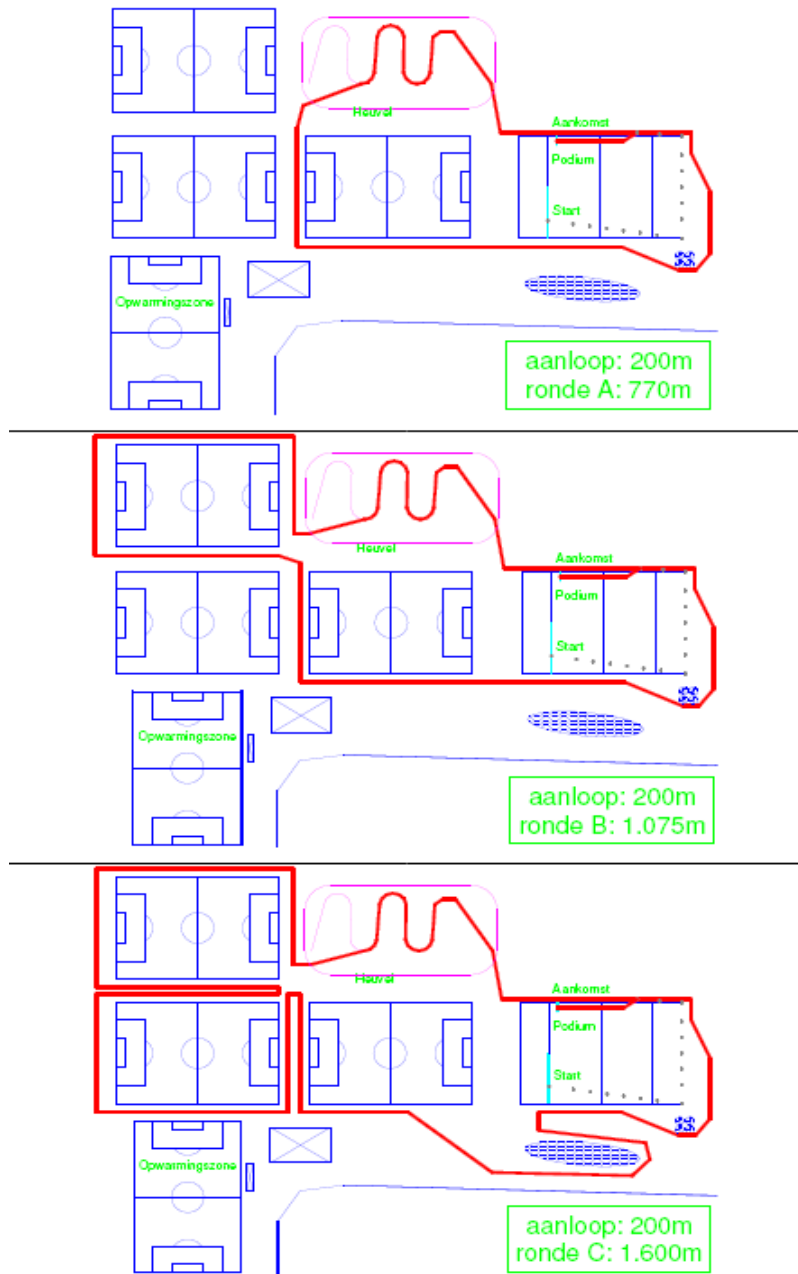
Parcours:

Aanloop: 200m

Ronde A: 770m

Ronde B: 1.075m

Ronde C: 1.600m



Niet vergeten !

- Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje
- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van de wedstrijd verzamelen aan de VS-tent voor de opwarming en verkenning van het parcours olv uw trainer.
- Er wordt begeleiding voorzien door de kernen Oordegem, Wetteren en Wichelen.

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.