



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 29 december '08

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

Nieuwsbrief: Cross Hamme

Zondag 11 januari 2009 organiseert de *Atletiekclub Hamme* haar 18^{de} Hamse dubbelcross.

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

Aanvang: 12.30 uur

Programma:

uurrooster

<u>Uur</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>	<u>rondes</u>	<u>afstand</u>
12u30	ben (02-01)		1XA	1000m
12u35	ben(00)		1XA	1000m
12u40		ben (02-01)	1XA	1000m
12u45		ben(00)	1XA	1000m
12u50	pup (99)		1XB	1250m
12u55	pup (98)		1XB	1250m
13u00		pup (99)	1XB	1250m
13u05		pup (98)	1XB	1250m
13u10	min (97)		2XA	2000m
13u20	min (96)		2XA	2000m
13u30		min (97)	2XA	2000m
13u40		min (96)	2XA	2000m
13u50	cad (95-94)		2XB	2500m
14u00		cad (95-94)	1XB+1XC	2820m
14u15	schol (93-92)		2XC	3140m
14u30		schol (93-	3XB	3750m
14u50	jun/sen/mas		3XC	4710m
15u10		jun/mas	4XC	6280m
15u30		sen	6XC	9420m

Er wordt begeleiding voorzien door de kern Wichelen

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

Noteer in de agenda: *** **VELDLOOP UITBERGEN: 18 januari 2009** ***

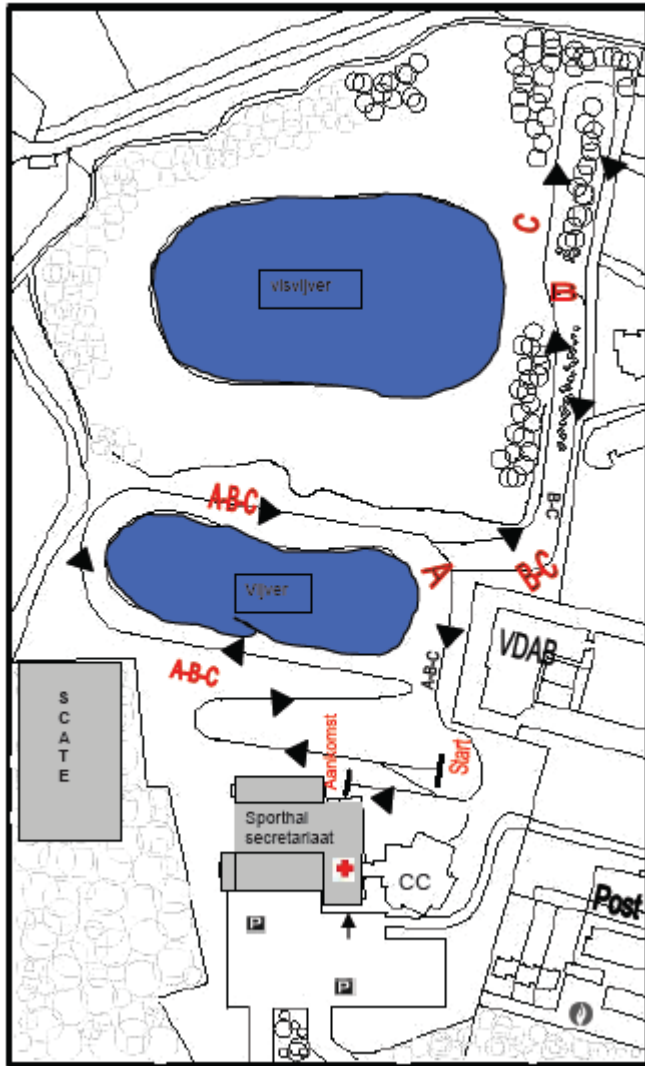
Parcours:

Ronde A = 1000 m

Ronde B = 1250 m

Ronde C = 1570 m

Aanloopstrook 100 m



Niet vergeten !

- Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje
- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van uw wedstrijd verzamelen voor de opwarming en verkenning van het parcours olv uw trainer.

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.