



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 2 januari 2009

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

Nieuwsbrief: Veldloop Uitbergen

Zondag 18 januari 2009 organiseert de **VS** Kern Uitbergen haar
dubbeldveldloop Grote prijs Julien Van de Velde.

Deze 'vaste' wedstrijd geeft recht op één punt 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

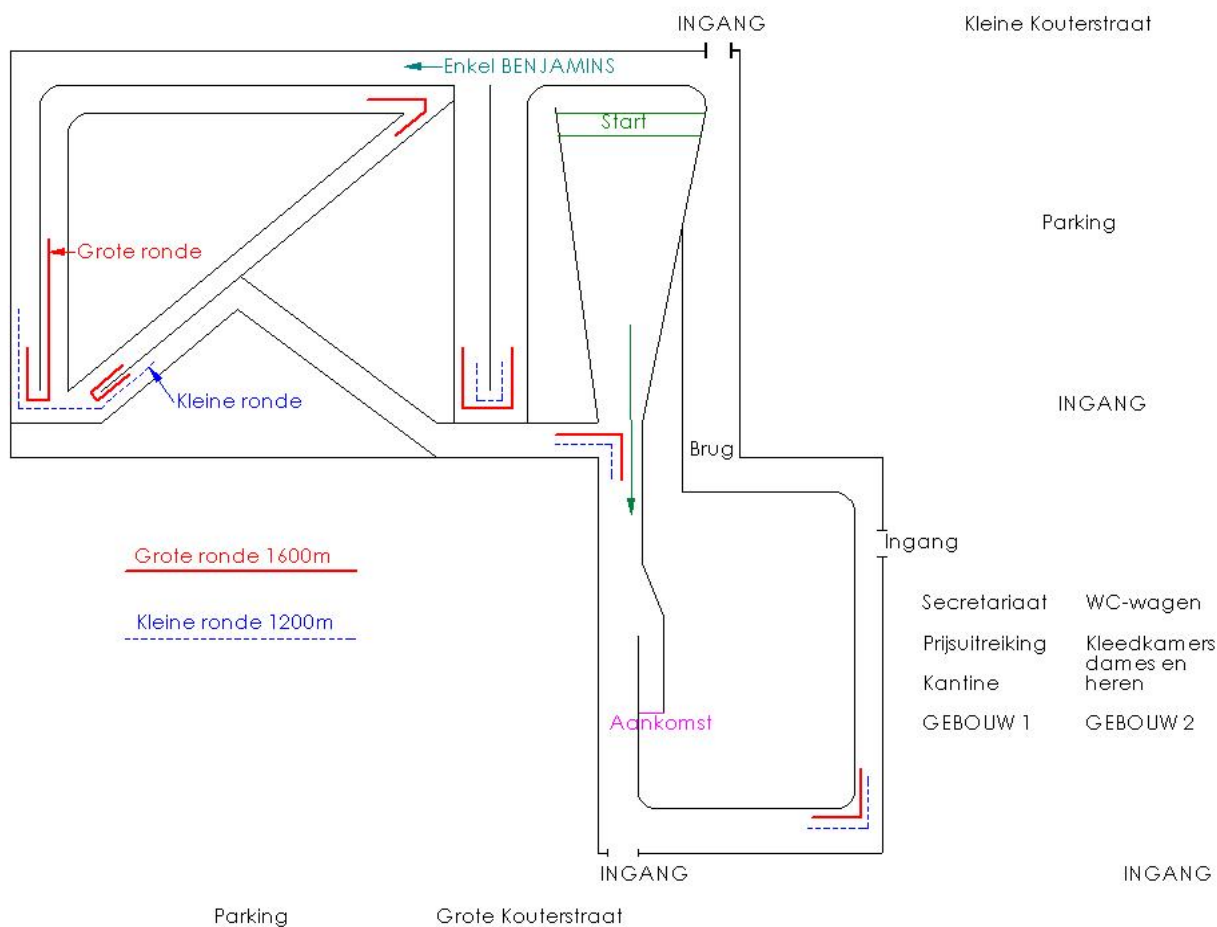
*** Eigen organisatie: Alle **VS** leden aan de start!***

START	REEKSEN	AFSTAND
12.30 uur	Benjamins meisjes °02-01	1 ronde benjamins 1000m
12.37 uur	Benjamins meisjes °00	1 ronde benjamins 1000m
12.44 uur	Benjamins jongens °02-01	1 ronde benjamins 1000m
12.51 uur	Benjamins jongens °00	1 ronde benjamins 1000m
12.58 uur	Pupillen meisjes °99	1 kleine ronde 1200m
13.05 uur	Pupillen meisjes °98	1 kleine ronde 1200m
13.12 uur	Pupillen jongens °99	1 kleine ronde 1200m
13.19 uur	Pupillen jongens °98	1 kleine ronde 1200m
13.25 uur	Miniemen meisjes °97	1 grote ronde 1600m
13.33 uur	Miniemen meisjes °96	1 grote ronde 1600m
13.42 uur	Miniemen jongens °97	1 grote ronde 1600m
13.50 uur	Miniemen jongens °96	1 grote ronde 1600m
14.00 uur	Cadetten meisjes °95-94	2 kleine ronden 2400m
14.12 uur	Cadetten jongens °95-94	1 kleine + 1 grote ronde 2800m
14.25 uur	Scholieren meisjes °93-92	2 grote ronden 3200m
14.40 uur	Scholieren jongens °93-92	2 kleine + 1 grote ronde 4000m
15.00 uur	Junioren meisjes °91-90	3 grote ronden 4800m
	Masters vrouwen vanaf 35 jaar	3 grote ronden 4800m
	Senioren vrouwen °89 en vroeger	3 grote ronden 4800m
15.30 uur	Junioren jongens °91-90	4 grote ronden 6400m
	Masters mannen vanaf 35 jaar	4 grote ronden 6400m
16.00 uur	Senioren mannen °89 en vroeger	6 grote ronden 9600m

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

Parcours: Grote Kouterstraat, Uitbergen



	HEREN			DAMES		
	seniors	juniors	masters	seniors	juniors	masters
1 ^{ste}	175 euro	100 euro	100 euro	125 euro	75 euro	75 euro
2 ^{de}	125	75	75	100	50	50
3 ^{de}	100	60	60	75	40	40

Secretariaat: gebouw 2, rechts van de ingang van de kantine.

Prijsuitreiking: in de kantine Grote Kouterstraat 24, doorlopend vanaf 13.30 uur.

Kleedkamers: Gebouw 1 naast de kantine.

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.

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.