



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 24 januari '09

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

## Nieuwsbrief: Cross Lokeren

Zondag 1 februari 2009 organiseert de *Atletiek Vereniging Lokeren* haar 35<sup>ste</sup> dubbelcross in het park ter Beuken in Lokeren.

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



### VO<sup>2</sup> Sport

Dendermondsestweg 523  
9070 Destelbergen  
Tel.: 09/238.17.38

Vo2\_sport@hotmail.com  
www.vo2sport.be

Aanvang: 12.30 uur

### DUBBELVELDLOOP LOKEREN - ZONDAG 1

Start	Kategorie	m/v	Jaar	Ronden	Afstand
12u30	Benjamins	meisjes	02-01	1 B	1000
12u35	Benjamins	meisjes	00	1 B	1000
12u40	Benjamins	jongens	02-01	1 B	1000
12u45	Benjamins	jongens	00	1 B	1000
12u50	pupillen	meisjes	99	1 B	1000
12u55	pupillen	meisjes	98	1 B	1000
13u	pupillen	jongens	99	1 B	1000
13u05	pupillen	jongens	98	1 B	1000
13u17	miniemen	meisjes	97	2 B	1650
13u27	miniemen	meisjes	96	2 B	1650
13u37	miniemen	jongens	97	2 B	1650
13u47	miniemen	jongens	96	2 B	1650
14u	kadetten	meisjes	94-95	1 B + 1 C	2250
14u16	kadetten	jongens	94-95	2 B + 1 C	2900
14u30	scholieren	meisjes	92-93	2 B + 1 C	2900
14u50	scholieren	jongens	92-93	1 B + 2 D	4200
15u10	korte veldloop	heren	91-	2 B + 1 C	2900
15u30	juniors	dames	90-91	1 B + 2 D	4200
15u30	masters	dames		1 B + 2 D	4200
15u30	seniores	dames	89-	1 B + 2 D	4200
15u55	juniors	heren	90-91	2 B + 3 D	6450
15u55	masters	heren		2 B + 3 D	6450
16u25	seniores	heren	89-	1 B + 5 D	9000
	1 ronde B				1000
	1 ronde C				1250
	1 grote ronde D				1600

Er wordt begeleiding voorzien door Oordegem

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

Noteer in de agenda: **zaterdag 7 februari: PK veldloop in Ninove**

Prachtige naturaprijzen + geldprijzen:

Seniores heren : 125/75/50 euro

Seniores dames : 100/75/50 euro

Masters heren : 75/50/25 euro

Masters dames : 75/50/25 euro

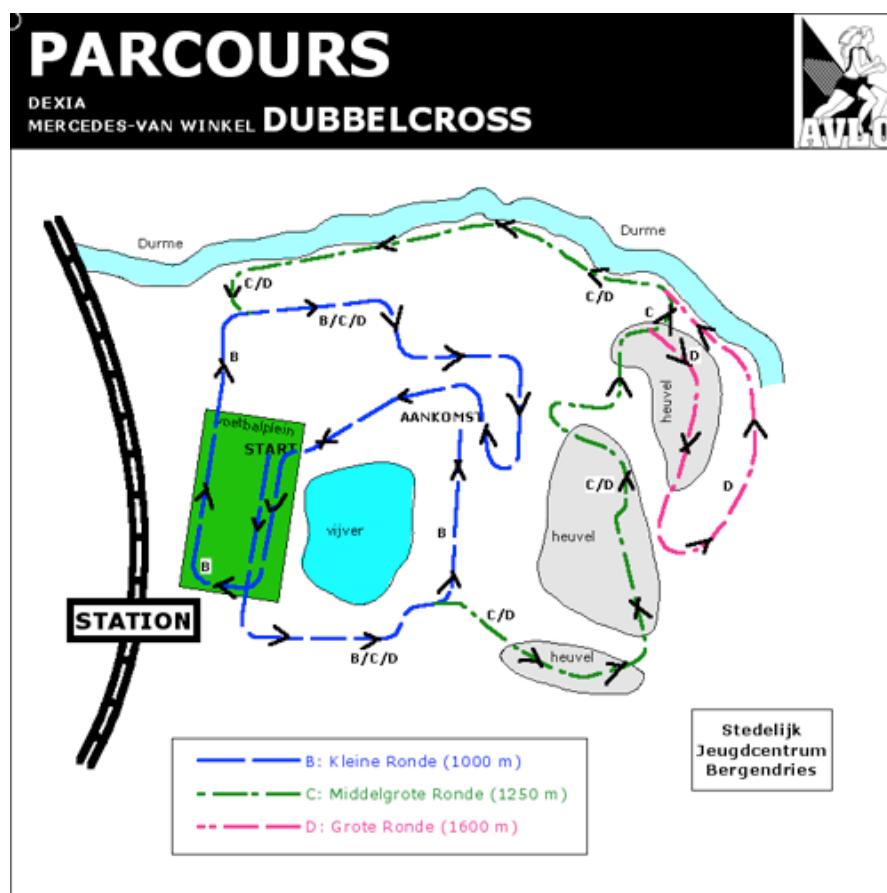
Korte veldloop heren : 75/50/25 euro

Jonge niet-aangesloten atleten (tot kadetten) kunnen gratis deelnemen.

Inschrijvingen - prijsuitreiking - kleedkamers : sporthal Bergendries

Het parcours bevindt zich in het recreatiegedeelte van het Park ter Beuken, aan de achterkant van het station van Lokeren. Het is een prachtig heuvelachtig terrein aan de boorden van de Durme.

### Parcours:



**Wegwijzer :** Met de wagen kom je via de N70 Gent-Antwerpen of via het stadscentrum. Er is ruime parkeergelegenheid aan het winkelcentrum op de hoek van de Tweebruggenstraat en Groendreef of aan het station.

### 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.