



Lede, 28 januari 2009

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: Cross Borsbeek: zondag 15 februari 2009

De enige wedstrijd van het **VS** wintercriterium buiten onze provincie (op het BK veldlopen in Oostende na) heeft plaats in Borsbeek (prov Antw). Op deze vlakke, meestal goed beloopbare omloop worden onze **VS** atleten vanaf **12.30 uur** aan de start verwacht.

Deze wedstrijd staat als 'losse' wedstrijd genoteerd in het **VS** wintercriterium en telt voor 1 punt.

Locatie: Op Fort III, Frans Beirenslaan 2a, 2150 Borsbeek.

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

Reeks	Categorie	Geboortejaar	Omloop	Afstand
1	Ben meisjes	2001-2002	1 kleine ronde	800 meter
2	Ben meisjes	2000	1 kleine ronde	800 meter
3	Ben jongens	2001-2002	1 kleine ronde	800 meter
4	Ben jongens	2000	1 kleine ronde	800 meter
5	Pup meisjes	1999	1 grote ronde	1350 meter
6	Pup meisjes	1998	1 grote ronde	1350 meter
7	Pup jongens	1999	1 grote ronde	1350 meter
8	Pup jongens	1998	1 grote ronde	1350 meter
9	Min meisjes	1997	2 kleine rondes	1600 meter
10	Min meisjes	1996	2 kleine rondes	1600 meter
11	Min jongens	1997	2 kleine rondes	1600 meter
12	Min jongens	1996	2 kleine rondes	1600 meter
13	Cad meisjes	1995-1994	3 kleine rondes	2400 meter
14	Cad jongens	1995-1994	2 grote rondes	2700 meter
15	Schol meisjes	1993-1992	2 grote rondes	2700 meter
16	Schol jongens	1993-1992	3 grote rondes	4050 meter
17	Heren korte veldloop	1991 en vroeger	2 grote rondes	2700 meter
18	Dames jun/mas/sen	1991 en vroeger	4 grote rondes	5400 meter
19	Heren jun/mas	1991-1990 en + 35j	5 grote rondes	6750 meter
20	Heren seniors	1989 en vroeger	6 grote rondes	8100 meter

1 kleine ronde = 800 meter

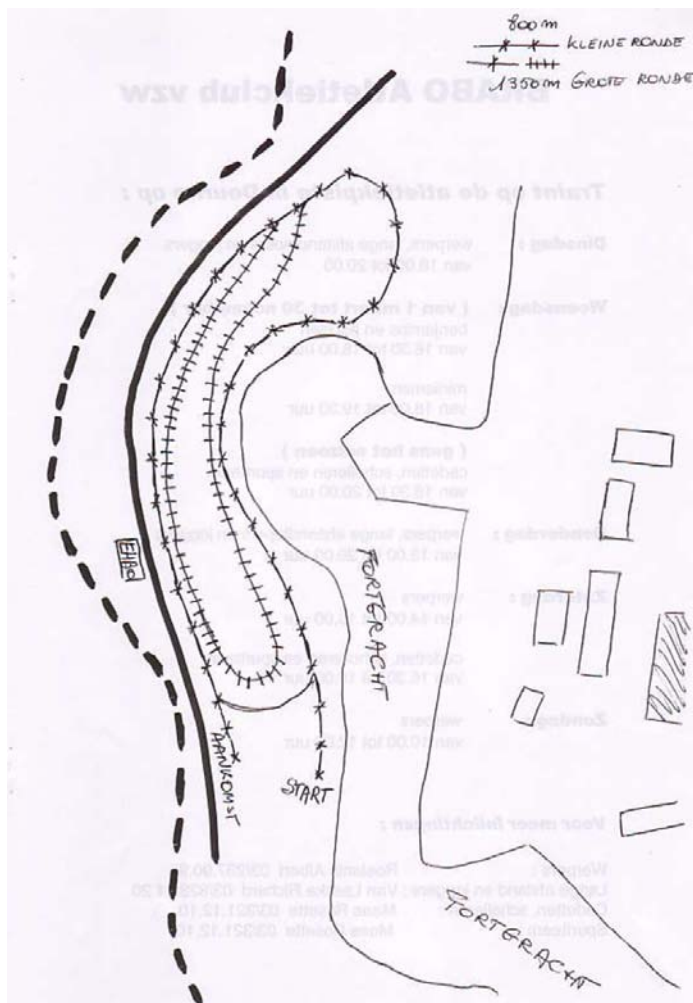
1 grote ronde = 1350 meter

Sportieve Groeten,

Het bestuur

Noteer in de agenda: *** 1 maart 2009: BK veldlopen in Oostende ***

Omloop:



Inkom : 4 euro

Inschrijvingen : in radiowagen aan de omloop

Kleedkamers : gelegen aan het voetbalveld naast de omloop

Toiletten : op het terrein aan de omloop, in de kleedkamers en in het Brabolokaal

Prijsuitreiking : vanaf 13.30 u. in de tent aan het clublokaal

Geldprijzen : jun-sen-mas en korte cross (eerste 3) + per loting 1 extra geldprijs vanaf cadet

Rode kruis : naast de omloop

Meer informatie : www.ac-brabo.be

Niet vergeten:

- Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje
- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van de 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