



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>

Lede, 14 februari 2009

## Nieuwsbrief: BK Veldlopen Oostende: zondag 1 maart 2009

De jaarlijkse apotheose van het Belgische veldloopseizoen heeft traditiegetrouw plaats in Oostende, in het sportpark 'De Schorre'.

Dit jaar geldt deze wedstrijd ook als finale van de CrossCup.

De eerste start, de aflossingen (\*) voor benjamins meisjes wordt gegeven om 10.15u.

Deze 'vaste' wedstrijd geeft recht op één punt in het **VS** wedstrijd criterium.  
Alle **VS** atleten aan de start!

### 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

Kantoor machines  
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

PROGRAMMA			
10.15	36527	Benjamins meisjes estafette	1935m
10.28	2/01/2000	Benjamins jongens estafette	1935m
10.40	99	Pupillen meisjes	1050m
10.50	98	Pupillen meisjes	1050m
10.58	99	Pupillen jongens	1050m
11.06	98	Pupillen jongens	1050m
11.15	97	Miniemen meisjes	1640m
11.25	96	Miniemen meisjes	1640m
11.35	97	Miniemen jongens	1640m
11.45	96	Miniemen jongens	1640m
11.55	95	Cadetten vrouwen	2210m
12.08	94	Cadetten vrouwen	2210m
12.21	95	Cadetten heren	2800m
12.34	94	Cadetten heren	2800m
12.47	93	Scholieren vrouwen	3270m
13.05	92	Scholieren vrouwen	3270m
13.23	93	Scholieren heren	4825m
13.45	92	Scholieren heren	4825m
14.05	91-90	Junioren vrouwen	4825m
14.25	91-90	Junioren heren	6575m
14.55	>16j	Korte cross vrouwen	2800m
15.10	>16j	Korte cross heren	3075m
15.25		Senioren vrouwen	6575m
16.00		Senioren heren	10070m

(\*) De benjamins lopen aflossingen: 4 x 485 m. Meer informatie hierover in een aparte nieuwsbrief.

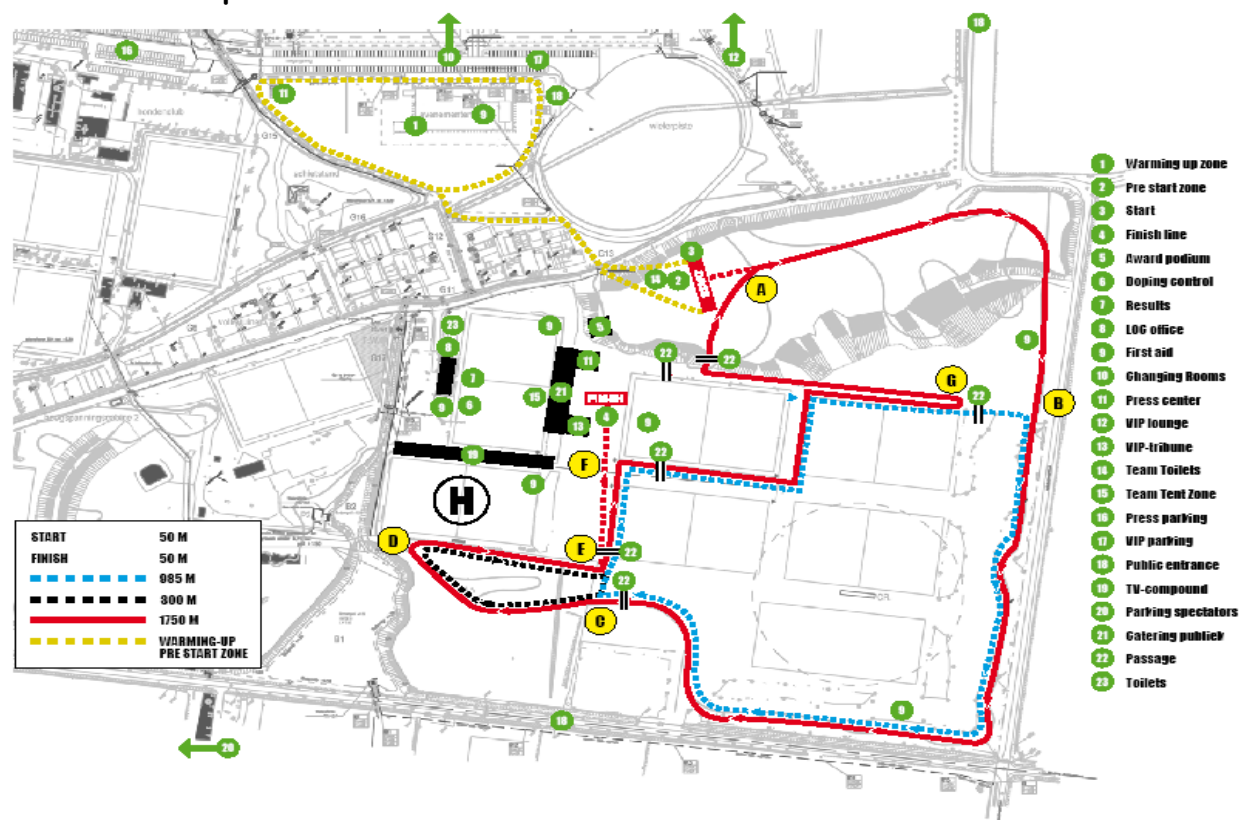
Niet vergeten !

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

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

## Overzicht omlopen BK Oostende:



U/H	CATEGORIE	PARCOURS	AFSTAND/DISTANCE	TOT.
10.15	Ben Meisjes/Filles estafette:	start + ABCEF + FBCEF + finish	50 m + 950 m + 885 m + 50 m	= 1.935m
10.28	Ben Meisjes/Filles estafette:	start + ABCEF + FBCEF + finish	50 m + 950 m + 885 m + 50 m	= 1.935 m
10.40	Pup Meisjes/Filles 99:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
10.50	Pup Meisjes/Filles 98:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
10.58	Pup Jongens/Garçons 99:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
11.06	Pup Jongens/Garçons 98:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
11.15	Min Meisjes/Filles 97:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.25	Min Meisjes/Filles 96:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.35	Min Jongens/Garçons 97:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.45	Min Jongens/Garçons 96:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.55	Cad Meisjes/Filles 95:	start + ABCEF + FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 1160 m + 50 m	= 2.210 m
12.08	Cad Meisjes/Filles 94:	start + ABCEF + FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 1160 m + 50 m	= 2.210 m
12.21	Cad Jongens/Filles 95:	start + ABCEF + FBABCDEF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.800 m
12.34	Cad Jongens/Filles 94:	start + ABCEF + FBABCDEF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.800 m
12.47	Schol Meisjes/Filles 93:	start + ABCEF + 2 x FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 2 x 1160 m + 50 m	= 3.270 m
13.05	Schol Meisjes/Filles 92:	start + ABCEF + 2 x FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 2 x 1160 m + 50 m	= 3.270 m
13.23	Schol Jongens/Garçons 93:	start + ABCDEF + 2x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 2x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
13.45	Schol Jongens/Garçons 92:	start + ABCDEF + 2x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 2x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
14.05	Jun Meisjes/Filles 91-90:	start + ABCDEF + 2x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 2x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
14.25	Jun Jongens/Garçons 91-90:	start + ABCDEF + 3x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 3x 1750 m + 50 m	= 6.575 m
14.55	Korte Cross Vrouwen/ Cross Court Dames	start + ABCEF + FGABCDEF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.800 m
15.10	Korte Cross Mannen/ CrossCourt Hommes	start + ABCDEF + FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 1750m + 50 m	= 3.075 m
15.25	Sen Vrouwen/Dames	start + ABCDEF + 3x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 3x 1750 m + 50 m	= 6.575 m
16.00	Sen Mannen/Hommes	start + ABCDEF + 5x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 5x 1750 m + 50 m	= 10.075 m