



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, 6 maart 2010

Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse
Merelstraat 4
9340 Lede

Tel: 053/80.70.13
Gsm: 0476/68.19.44
geert@vlierzelesportief.be

Voorzitter

Paul Van Malderen
paul@vlierzelesportief.be

Nieuwsbrief: BK Veldlopen - Oostende: 14 maart 2010

Ook dit jaar heeft het Belgisch Kampioenschap veldlopen plaats in het sportpark 'de Schorre' te Oostende.

Deze wedstrijd geldt meteen ook als de finale van de Lotto CrossCup.

Deze wedstrijd staat als 'vaste' wedstrijd genoteerd in het **VS** wintercriterium.

Programma			
10.15	3/02/2001	Benjamins meisjes estafette	1935m
10.28	3/02/2001	Benjamins jongens estafette	1935m
10.40	0	Pupillen meisjes	1050m
10.50	99	Pupillen meisjes	1050m
10.58	0	Pupillen jongens	1050m
11.06	99	Pupillen jongens	1050m
11.15	98	Miniemen meisjes	1640m
11.25	97	Miniemen meisjes	1640m
11.35	98	Miniemen jongens	1640m
11.45	97	Miniemen jongens	1640m
11.55	96	Kadetten meisjes	2210m
12.08	95	Kadetten meisjes	2210m
12.21	96	Kadetten jongens	2800m
12.34	95	Kadetten jongens	2800m
12.46	94	Scholieren meisjes	3270m
13.03	93	Scholieren meisjes	3270m
13.20	94	Scholieren jongens	4825m
13.40	93	Scholieren jongens	4825m
14.00		Senioren dames	6575m
14.35		Senioren heren	10070m
15.20	92-91	Junioren dames	4825m
15.45	92-91	Junioren heren	6575m
16.15	>16j	Korte cross dames	2800m
16.30	>16j	Korte cross heren	3075m



Meer informatie op www.lottocrosscup.be

Niet Vergeten:

- Clubtrui + Borstnummer+ wedstrijdkaartje
- Reservekledij
- 1 uur voor de aanvang van de wedstrijd aanwezig voor de opwarming en verkenning van het parcours.

Sportieve groeten,

Het bestuur & het trainerskorps

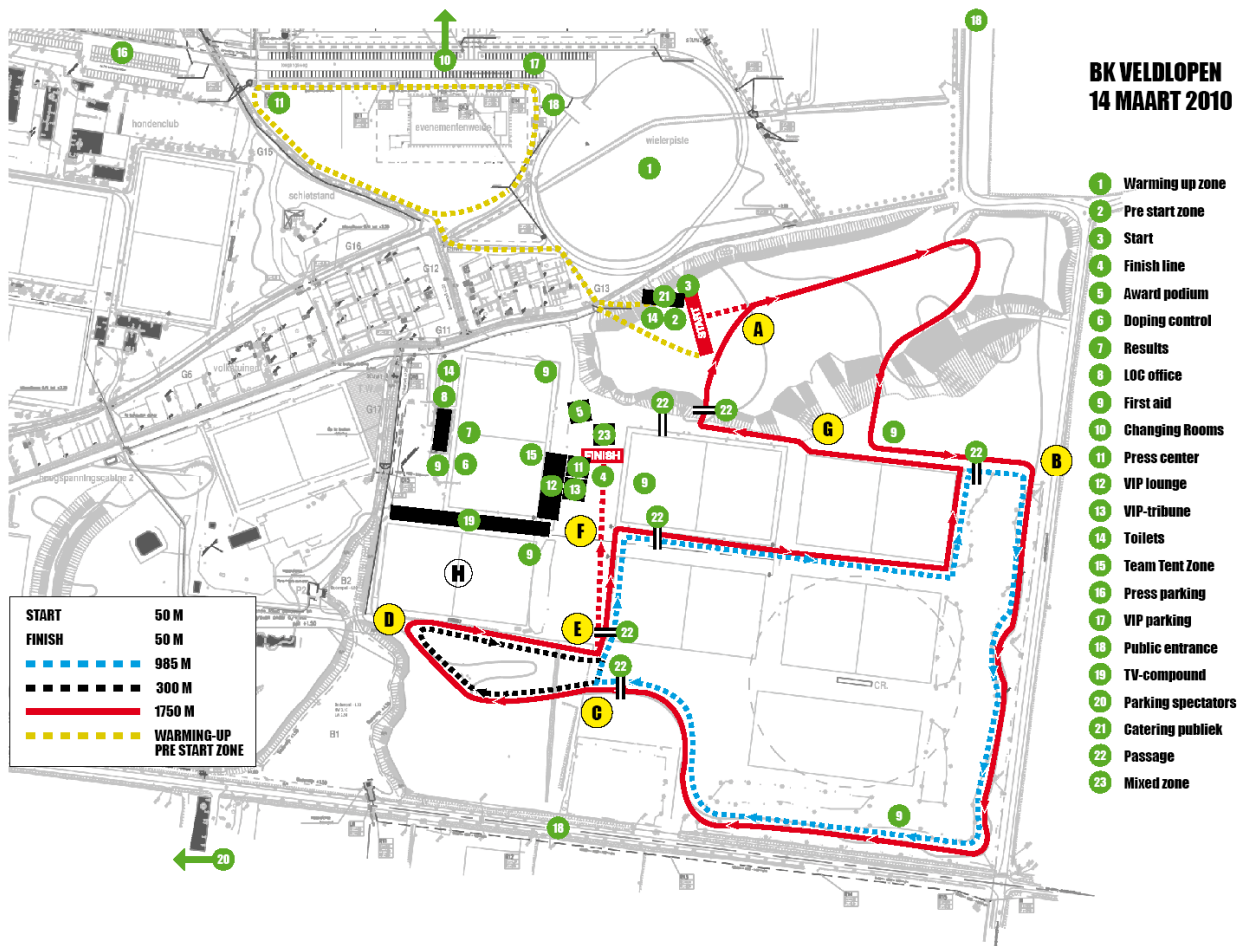


www.topsport.be



www.ostoffice.be

Parcours:



U/H	CATEGORIE	PARCOURS	AFSTAND/DISTANCE	TOT.
10.15	Ben Meisjes/Filles relays:	start + ABCEF + FBCEF + finish	50 m + 950 m + 885 m + 50 m	= 1.935m
10.28	Ben Meisjes/Filles relays:	start + ABCEF + FBCEF + finish	50 m + 950 m + 865 m + 50 m	= 1.935 m
10.40	Pup Meisjes/Filles 00:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
10.50	Pup Meisjes/Filles 99:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
10.58	Pup Jongens/Garçons 00:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
11.06	Pup Jongens/Garçons 99:	start + ABCEF + finish	50 m + 950 m + 50 m	= 1.050 m
11.15	Min Meisjes/Filles 98:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.25	Min Meisjes/Filles 97:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.35	Min Jongens/Garçons 98:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.45	Min Jongens/Garçons 97:	start + ABGA + ABCEF + finish	50 m + 590 m + 950 m + 50 m	= 1.640 m
11.55	Cad Meisjes/Filles 96:	start + ABCEF + FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 1160 m + 50 m	= 2.210 m
12.08	Cad Meisjes/Filles 95:	start + ABCEF + FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 1160 m + 50 m	= 2.210 m
12.21	Cad Jongens/Garçons 96:	start + ADCGF + FGADCDF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.000 m
12.34	Cad Jongens/Garçons 95:	start + ABCEF + FGABCDEF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.800 m
12.46	Schol Meisjes/Scol Filles 94:	start + ABCEF + 2 x FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 2 x 1160 m + 50 m	= 3.270 m
13.03	Schol Meisjes/Scol Filles 93:	start + ABCEF + 2 x FBCDEF + finish	50 m + 950 m + 2 x 1160 m + 50 m	= 3.270 m
13.20	Schol Jongens/Scol Garçons 94:	start + ABCDF + 2 x FGACDF + finish	50 m + 1225 m + 2 x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
13.40	Schol Jongens/Scol Garçons 93:	start + ABCDEF + 2 x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 2 x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
14.00	Sen Vrouwen/Dames	start + ABCDEF + 3 x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 3 x 1750 m + 50 m	= 6.575 m
14.35	Sen Mannen/Hommes	start + ABCDEF + 5 x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 5 x 1750 m + 50 m	= 10.075 m
15.03	Jun Meisjes/Filles 92-91:	start + ABCDEF + 2 x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 2 x 1750 m + 50 m	= 4.825 m
15.35	Jun Jongens/Garçons 92-91:	start + ABCDEF + 3 x FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 3 x 1750 m + 50 m	= 6.575 m
15.50	Korte Cross Vrouwen/ Cross Court Dames	start + ABCEF + FGABCDEF + finish	50 m + 950 m + 1750 m + 50 m	= 2.800 m
16.05	Korte Cross Mannen/ CrossCourt Hommes	start + ABCDEF + FGABCDEF + finish	50 m + 1225 m + 1750 m + 50 m	= 3.075 m