



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede  
VAL-stamnummer: 457  
e-mail: [info@vlierzelesportief.be](mailto:info@vlierzelesportief.be)  
website: <http://www.vlierzelesportief.be>

Oordegem, 28 december 2009

### Extra - trainingen afstand voor miniemen

#### Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse  
Merelstraat 4  
9340 Lede

Tel: 053/80.70.13  
Gsm: 0476/68.19.44  
[geert@vlierzelesportief.be](mailto:geert@vlierzelesportief.be)

#### Voorzitter

Paul Van Malderen  
[paul@vlierzelesportief.be](mailto:paul@vlierzelesportief.be)

Beste atleet  
Beste ouder

Het winterseizoen draait op volle toeren. Traditioneel worden er in aanloop naar de Provinciale en Belgische Kampioenschappen cross ook extra trainingen afstand georganiseerd voor de miniemen. Deze extra trainingen staan open voor alle gemotiveerde miniemen. Met 'gemotiveerd' bedoelen we beantwoorden aan volgende criteria :

- Minimum 75 % aanwezig zijn op de wekelijkse basistrainingen.
- Regelmatig deelnemen aan wedstrijden (= minimum 12 per atletiekjaar)
- Een goede attitude hebben (= aandachtig zijn op training, kunnen luisteren naar de trainer, de wil hebben om bij te leren,...)
- Geen slechte punten scoren op toetsen en rapporten.  
Deelnemen aan extra trainingen zonder negatieve gevolgen op school, lukt alleen met een goede planning en organisatie ! Tevreden ouders = tevreden trainers.

Om de data van de extra trainingen vast te leggen, werd er rekening gehouden met de wedstrijden die in aanmerking komen voor het wintercriterium.

Zoals aangekondigd in de nieuwsbrief van 2 december 2009 gaat de eerste extra training afstand door nu woensdag 30 december 2009 in Oordegem.  
Opgelet, deze training gaat door van 17u tot 18u15' !

Volgende trainingen zijn ook reeds gepland :

- zaterdag 2 januari 2010 tussen 11u en 11u45' te Oordegem. (Enkel voor de miniemen die deelnemen aan de cross te Zottegem op 3 januari 2010). We leren hoe je opwarmt de dag voor een wedstrijd.
- zaterdag 16 januari 2010 tussen 16u en 17u15' te Oordegem.
- zaterdag 23 januari 2010 tussen 16u en 17u15' te Oordegem.

In de loop van januari mogen jullie een nieuwe nieuwsbrief verwachten met de planning van de resterende extra-trainingen afstand.

Nog wat info :

De trainingen worden gegeven door Geert Willems. Voor bijkomende info mag je Geert bellen op het nummer 0498/28.77.07 of stuur een mailtje naar [geertwillems@vlierzelesportief.be](mailto:geertwillems@vlierzelesportief.be) . Inschrijven voor deelname aan de extra trainingen afstand hoeft niet. Een gezonde leergierigheid en luisterbereidheid zijn meer dan voldoende...

Tot binnenkort en sportieve groeten.

Dieter Dullaers  
Jeugdcoördinator VS

Geert Willems  
Coördinator afstand VS



[www.topsport.be](http://www.topsport.be)



[www.ostoffice.be](http://www.ostoffice.be)