



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Lede, 1 februari 2007

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

VS-PAASSTAGE TE SPA zat. 31/3 - zat. 7/4

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

Elk jaar gaat VS tijdens de eerste week van de paasvakantie op stage naar Spa. Voor 2007 betekent dit de week van zaterdag 31 maart tot zaterdag 7 april 2007. Er is tevens op aanvraag een beperkte mogelijkheid tot verkorte deelname (vb. enkel het weekend). Wie niet de hele periode kan/wil blijven, neemt best zo snel mogelijk contact op met mij.

Ons adres in Spa blijft het Sporthotel van het Centre Sportif 'La Fraineuse', Avenue Amedée Hesse, 41 te 4900 SPA. Tel. 087/77.25.88 - Fax 087/77.25.89 - Email adeps-spa@cfwb.be.

De stage staat in eerste instantie open voor alle wedstrijdatleten vanaf cadet die voldoen aan volgende toelatingsvoorwaarden :

- minimum 3x per week trainen (zelfs 4x voor scholieren en ouder)
- minimum aan 6 wedstrijden (waarvan minimum 3 crossen) hebben deelgenomen tussen 15/10/2006 en 15/2/2007 (→ enkel voor cadetten)
- deelgenomen hebben aan minimum één provinciaal kampioenschap (indoor, outdoor of cross)
- vorig seizoen deelgenomen hebben aan minimum 12 wedstrijden (geldt niet voor nieuw-aangesloten atleten)
- de formele toelating krijgen van je trainer (of van de trainerscoördinator) in functie van inzet, motivatie en regelmaat op training

Mogelijks kunnen een aantal kandidaten die niet volledig beantwoorden aan deze criteria toch toegelaten worden op basis van verdienste, inzet of motivatie.

De stage heeft zoals altijd 2 doelstellingen :

- het zomerseizoen 2007 conditioneel verder voorbereiden en
- de vriendschapsbanden tussen de diverse trainingsgroepen aanhalen

Daarom worden de trainingssessies afgewisseld met alternatieve dag- en avondactiviteiten zoals zwemmen, sauna, bosspel, oriëntatiewandeling, sportquiz, swingpaleis, filmavond, playbackshow ...

De verhouding tussen de alternatieve activiteiten en de effectieve trainingen is afhankelijk van de leeftijd van de deelnemers.

Uiteraard wordt van de deelnemers een sportieve en gemotiveerde ingesteldheid verwacht : voldoende inzet tijdens de trainingen, een actieve deelname aan alle activiteiten, voldoende (nacht)rust, volledig verbod op het gebruik van alcoholische dranken of sigaretten, orde op de kamers ...

We logeren opnieuw in het sporthotel. Dit betekent ruimere kamers, gezelligere ontspanningszaal, luxueuzere sauna én - jammer genoeg - een iets hogere prijs in vergelijking met het gebouw naast de refter...

- | | | |
|---|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Kostprijs voor de volledige week | = | 280 € |
| <input type="checkbox"/> Voorschot | = | 80 € |

Geïnteresseerden dienen het voorschot vóór 20 februari 2007 te storten op rekeningnummer 737-0174270-04 van Vlierzele Sportief vzw (opgelet : het rekeningnummer verschilt t.o.v. de vorige jaren). Niet vergeten duidelijk je naam & voornaam te vermelden in de 'mededeling'. Het saldo dient op hetzelfde rekeningnummer vereffend te worden ten laatste op 20 maart 2007.

**DOOR DE STRENGERE REGLEMENTERING BINNEN ADEPS MOETEN WIJ HET EXACTE AANTAL DEELNEMERS MEEDLEN VOOR EINDE FEBRUARI !
WIE HET VOORSCHOT NIET TIJDIG BETAALT, KAN DUS NIET MEER MEE !**

Voor bijkomende informatie kan je altijd terecht bij een van de begeleidende trainers of bij onderstaande op 0475/53.45.16 of katinka@vlierzelesportief.be.

Namens de deelnemende trainers



Katinka Pottie
Sportcoördinator VS