

Beste ouder, beste atleet,

Het zomerseizoen is voorbij. Vanaf nu gaan we tijdens de trainingen terug werken aan onze conditie. De disciplines zullen iets minder aan bod komen aangezien de weersomstandigheden dit soms niet meer toelaten. D.w.z. dat er voornamelijk op het lopen geoefend wordt. De trainers zullen hun uiterste best doen om voldoende afwisseling te brengen in de trainingen.

**Wij vragen dat elke atleet de komende maanden zich voldoende warm kleed d.w.z. voorzie u van : warme trui én regenjas, handschoenen, muts, lange kousen, zakdoek !! Geen korte broeken meer !!!**

**Gelieve alles te naamtekenen, zodat we vergeten voorwerpen terug kunnen bezorgen. Wij hopen op ieders enthousiaste medewerking te mogen rekenen.**

Hierbij vindt u de kalender met wedstrijden waaraan onze jeugd dit seizoen onder begeleiding kan deelnemen.

**Gooi de kalender niet weg, hij bevat belangrijke informatie!**

**Hang hem op een goed zichtbare plaats, zodat u tijdig de wedstrijden kan inplannen in uw agenda!**

Hierbij informatie omtrent de wedstrijden.

**VAL crossen** zijn veldlopen die per leeftijdscategorie en per geboortjaar gelopen worden. Iedereen mag hieraan deelnemen. Bij aankomst op het wedstrijdterrein wordt steeds afgesproken in onze tent (tenzij anders meegedeeld) die je kan vinden in de omgeving van de start.

Bij aankomst ontvangt elke deelnemer van een trainer een wit kaartje waarop hij zijn gegevens invult. Dit kaartje dient samen met de VAL nummer vooraan op het t-shirt bevestigd te worden met een veiligheidsspeld.

Om een gezamenlijke opwarming per leeftijdscategorie te kunnen houden - voor aanvang van de wedstrijd, dienen **benjamins en pupillen ten laatste 1 uur vóór aanvang van de wedstrijd** aanwezig te zijn op het wedstrijdterrein. Indien men later aanwezig is, zal men individueel moeten opwarmen. **Miniemen worden ten laatste 1 uur vóór aanvang van de eerste miniemen wedstrijd verwacht !**

Vooraf inschrijven is niet nodig. Deelnemen is gratis.

De inkom voor toeschouwers is betalend (ongeveer 4 euro).

De 3 eerste per geboortjaar ontvangen een medaille.

**Breng steeds warme reservekledij, handschoenen, muts, spikes (9 mm), drankje , balpen en veiligheidsspelden mee naar elke wedstrijd!!**

**Indoorwedstrijden** vinden plaats in de Sportschuur van Hoboken. Hier kan men in de winter de disciplines nog eens oefenen. **Atleten moeten ten laatste 1 uur vóór aanvang van de wedstrijd** aanwezig zijn op het wedstrijdterrein voor de gezamenlijke opwarming.

**Voor deelname aan al deze wedstrijden is steeds AVKA-uitrusting en VAL-nummer verplicht!!**

**(Onder het singlet of topje mag een t-shirt of truitje met korte of lange mouwen gedragen worden.)**

**Ouders, wij rekenen op u om uw atleet aan te moedigen deel te nemen aan de wedstrijden. Uiteraard is de begeleiding van de ouders op de wedstrijden meer dan welkom!**