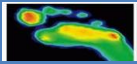




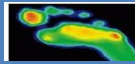
't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



runners
SERVICE LAB



runners
SERVICE LAB

Inhoud: **welkom**
 kalender november
 weetjes en nieuwtjes
 indoortraining jeugd
 tweedehandsverkoop
 crosskalender winter
 kaartje cross invullen
 trainer in de kijker
 strookjes jeugdwedstrijden



Welkom

Nu buiten de bladeren volop van de bomen vallen, begint menig atleet groot en klein al te dromen van het winterseizoen. Een seizoen gevuld met enkele uitdagende crossen en indoorwedstrijden. We hopen veel van onze atleten op deze wedstrijden te zien om hun clubkleuren te vertegenwoordigen. De kalenders voor de verschillende leeftijden worden heden ten dage volop uitgedeeld en doorgestuurd.

Toch nemen we even tijd om terug te kijken op enkele memorabele momenten van afgelopen maand. Eerst was er de KBC oefencross waarop een mooi aantal van onze atleten voor het eerst de veldspikes aanbond.

Een absolute topper die we als club van dicht mochten meemaken, was De Levensloop. Een fantastisch initiatief ten voordele van de Stichting tegen Kanker. Met meer dan 5000 deelnemers en 100 teams werd er maar liefst € 190.000 opgehaald. Verschillende Volhardingploegen hebben daartoe een behoorlijk steentje aan bijgedragen.

Aan elk van hen: 👍 1 👍 1 👍 1 👍 1 👍 1 ...

Kalender november

- zo. 01-11: Cross Mol (geen jeugd)
- za. 07-11: **JEUGD:** Cross Hulst
- zo. 08-11: **JEUGD:** 10.00: Uitreiking WDK, ZWAT, Zwijdrecht
- wo.11-11: Cross Mechelen (geen jeugd)
- wo.11-11: JEUGD: GEEN TRAINING!!!**
- zo.22-11: Cross Zele (geen jeugd)
- zo.22-11: **JEUGD:** Indoor Superkrack Hoboken
- di.24-11: 18.30 en wo.25-11: 17.15: Tweedehandsverkoop in Kantine
- vr. 27-11: 19.00: Spaghettivond
- za.28-11: 14.00: **JEUGD:** Winterloop op eigen terrein
- zo.29-11: Cross Roeselare (geen jeugd)



DIERICKX
AUTOMATISATIE

KANTOOR
Hoste Peter
VOF
Oude Zandstraat 87
BEVEREN
Tel.: 03 755 17 57 **ARGENTA**
van de Bepoort naar de Burch

K+S Klasse
ClubSlager
Ter Sakken

WIJNEN - RELATIEGESCHENKEN
GESCHENKPAKKETTEN
www.soetehuys.be
ALS HET ÉCHT SPECIAAL MOET ZIJN

A
De Autospecialist
Een tevreden wagen

De Munck
elektro, koken & tafelen
Koning 103 Beveren - 037551757 - delemunck.be

D'HOOGHE
TRAPPEN

EUROCHEM
ANTWERPEN

ARNO
restaurant

WAASLAND
AUTOMOTIVE
BANDENCENTRALE PROFILE TYRECENTER



't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



Weetjes en nieuwtjes

° De atleten die een **sponsorcontract** hebben moeten dit binnensturen **ten laatste op 15 november 2015**.

° De **nieuwjaarsreceptie** zal plaatsvinden op zaterdag 9 januari 2016 voor de jeugd en zaterdag 16 januari 2016 voor joggers en atleten vanaf Cadet.

° **JEUGD Aangepaste kledij herfst en winter**

Het is ondertussen volop herfstweer buiten. Hoogtijd dus om een aantal extra kledingstukken mee te nemen naar de training. **Breng steeds naar elke training mee: regenjas, handschoenen en muts.** Voorzie ze van een naam in het etiket en neem ze desnoods mee in een kleine sporttas, voor het geval je kind ze toch niet nodig heeft. Vergeet ook geen flesje water, ook bij koud weer.

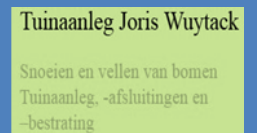


Indoortraining jeugd

Vanaf 4 november trainen we met onze jeugdathleten regelmatig binnen. Deze trainingen gaan door in de **Sporthal van Vrasene (Nieuwe Baan 8, 9120 Vrasene)** telkens van **17.00 tot 18.00**. Tijdens deze trainingen zal er vooral gewerkt worden rond aspecten die op 'gewone' wintertrainingen onvoldoende aan bod komen omwille van de koude temperaturen, bijvoorbeeld lenigheid, stabiliteit en gymnastische vaardigheden. Ze worden bovendien gegeven door een vast team van trainers die thuis zijn in deze materie.

Hieronder vindt u een overzicht van alle data en groepen. Aangezien de sporthal beschikt over een sportvloer vragen we om geen schoenen met zwarte zool te dragen voor deze training, maar binnenschoenen bijv. turnpantoffels. Vanzelfsprekend dragen de atleten sportieve kledij. We vragen de atleten in de sporthal af te zetten en ze ook binnen te komen halen.

datum	groep
4/11/2015	kangoeroes
18/11/2015	benjamins
25/11/2015	pupillen
2/12/2015	miniemen
9/12/2015	kangoeroes
16/12/2015	benjamins
23/12/2015	pupillen
30/12/2015	miniemen
6/01/2016	kangoeroes
13/01/2016	benjamins
20/01/2016	pupillen
27/01/2016	miniemen
3/02/2016	kangoeroes
10/02/2016	benjamins
17/02/2016	pupillen
24/02/2016	miniemen





't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



Tweedehandsverkoop



Op **dinsdag 24 november 2015 vanaf 18u30** en op **woensdag 25 november 2015 vanaf 17u15** vindt op de club opnieuw een tweedehandsverkoop plaats van atletiekgedij en -schoeisel. De club stelt dan in de kantine kledij en schoeisel van leden te koop.

Wie kledij of spikes wil te koop aanbieden, dient dit materiaal in een zak of in een doos af te geven en de onderstaande tabel in te vullen. Bij voorkeur worden deze kledij en schoenen afgegeven in de kantine aan Veronique, Katrien of Ilse op woensdag 18/11 of vrijdag 20/11. Eventueel kun je jouw doos of zak ook afgeven aan de mensen achter de bar.

Bovendien bieden de club en Runners Service nog kledij (trainingspakken, bermuda's, regenvesten, ...) en spikes aan die ze nog ter beschikking hebben (bvb. nieuwe spikes uit oudere collecties aan 10 euro/paar).

Naam :		
Categorie :		
Telefoon :		
Nr	Beschrijving kledij	Gewenst bedrag
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

DIERICKX
AUTOMATISATIE

KANTOOR
Hoste Peter
vof
Oude Zandstraat 87
BEVEREN
Tel.: 03 755 17 57

K+S Klasse
ClubSlager
Ter Saksen

WIJNEN - RELATIEGESCHENKEN
GESCHENKPAKKETTEN
www.soetehuys.be
ALS HET ÉCHT SPECIAAL MOET ZIJN

De Autospecialist
Een tevreden wagen

De Munck
elektro, koken & tafelen

D'HOOGHE
TRAPPEN

EUROCHEM
ANTWERPEN

ARNO
restaurant

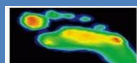
WAASLAND
AUTOMOTIVE
BANDCENTRALE PROFILE TYRECENTER



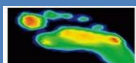
't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



runners
SERVICE LAB



runners
SERVICE LAB

Crosskalender winter

In onderling overleg met alle kernen van Volharding en alle leeftijdscategorieën is er een winterkalender opgesteld voor de volledige club. Crossen voor de jeugd staan **rood** gekleurd.

	zo. 25-10-2015	Gent
	zo. 01-11-2015	Mol
JEUGD	za. 07-11-2015	Hulst
	woe. 11-11-2015	Mechelen
	zo. 22-11-2015	Zele
JEUGD	za. 28-11-2015	Beveren
	zo. 29-11-2015	Roeselare
JEUGD	zo. 13-12-2015	Stekene
	zo. 20-12-2015	Brussel
JEUGD	zo. 27-12-2015	Ertvelde
JEUGD	zo. 10-01-2016	Maldegem
JEUGD	zo. 24-01-2016	Bornem
	zo. 24-01-2016	Hannuit
JEUGD	zo. 07-02-2016	PK Berlare
	zo. 14-02-2016	KVV Rotselaar
JEUGD	zo. 21-02-2016	Beveren (Bedrijvencross)
	zo. 06-03-2016	Dour
	zo. 13-03-2016	BK Wachtebeke

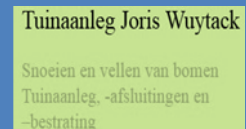


Kaartje cross invullen

Voor de crossen (Behalve de Winterloop* en de Bedrijvencross op Volharding) vul je onderstaand kaartje in. Dit kaartje vraag je aan de trainers op de cross zelf. Je bevestigt het kaartje met 1 speldje aan het borstnummer van je kind. Bij aankomst wordt dit er afgetrokken. Op vele crossen krijgen de atleten een naturaprijs, ongeveer 1 uur na de wedstrijd.

* Inschrijven voor de Winterloop doe je via de website: www.volh.be.

Naam:
Voornaam:
Vereniging: VOLH
Startnummer: je borstnummer
Categorie: BEN/PUP/MIN/CAD/SCH/JUN/SEN/MAS Geb.: geboortejaar
Org. Ver.: de organiserende vereniging (club)

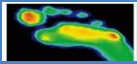




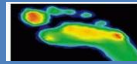
't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



runners
SERVICE LAB



runners
SERVICE LAB

Trainers in de kijker

Welke trainers lopen er allemaal rond op onze club? In deze rubriek willen we dit laten zien. Elke maand zullen er twee trainers in de kijker staan. Zo leren onze lezers en atleten de trainers beter kennen. We geven jullie nuttige informatie, maar ook de leuke weetjes.

Wie?	
Verjaardag	Bert Van Houts 11 juli
In de club beland via...	Zijn oudste zoon Jarne
Functie binnen onze club	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeugdtrainer ▪ Voorzitter kern Beveren
Actief sporter?	Liep de Vitesse Trail Run
Favoriete activiteit naast atletiek?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actief en passief sporten ▪ reizen
Actief sinds	2010
Favoriet eten	De Italiaanse keuken

DIERICKX
AUTOMATISATIE

KANTOOR
Hoste Peter
voor
Oude Zandstraat 87
BEVEREN
Tel.: 03 755 17 57

K+S Klasse
ClubSlager
Ter Saksen

WIJNEN - RELATIEGESCHENKEN
GESCHENKPAKKETTEN
www.soetehuys.be
ALS HET ÉCHT SPECIAAL MOET ZIJN

A
De Autospecialist
Een tevreden wagen

De Munck
elektro, koken & tafelen

D'HOOGHE
TRAPPEN

EUROCHEM
ANTWERPEN

ARNO
restaurant

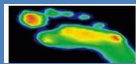
WAASLAND
AUTOMOTIVE
BANDENCENTRALE PROFILE TYRECENTER



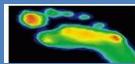
't Volharderken



Volharding Beveren vzw, Klapperstraat 103, 9120 Beveren
volbe@volbe.be - www.volh.be - www.facebook.com/atletiekclubvolharding



runners
SERVICE LAB



runners
SERVICE LAB

Wie?	 Nelle De Roock
Verjaardag	30 september
In de club beland via...	De oudere broer, Polle
Functie binnen onze club	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeugdtrainer ▪ Polsstoktrainer ▪ vervangend penningmeester
Actief sporter?	Deed dit jaar 28 wedstrijden en werd Belgisch kampioen.
Favoriete activiteit naast atletiek?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnen ▪ Studeert opleidings- en onderwijswetenschappen
Actief sinds	2001
Favoriet eten	Spaghetti

Strookjes jeugdwedstrijden november

Inschrijven kan ook via jeugdwedstrijden@volbe.be

INSCHRIJVINGSTROOK INDOORWEDSTRIJD te Hoboken

Naam + categorie:

Doet mee op zondag 22/11 aan de indoorwedstrijd.

- Ik kom naar de piste tegen 12.00 uur en heb eigen*/ geen eigen* vervoer
- Ik rijd rechtstreeks* (* schrappen)

