

Inhoud: Kalender november/december

Info algemeen

Info jeugd

Info joggers

Kalender november/december

4/11		Hulst	Moerschanscross RKHAV (jeugd)
17/11	20.30	Beveren	Atletenhuldiging
19/11		Hoboken	HAKI indoor (jeugd)
24/11		Beveren	Spaghetti-avond
25/11		Beveren	Winterloop
5/12	19.30	Beveren	Test Start2Run en Run4Fun
9/12	19.00	Kath.Kring	Medewerkersfeest
17/12		Stekene	Kerstloop
19/12	19.30	Beveren	Kerststallenloop (joggers)
30/12		Ertvelde	Veldcross Rieme (clubkalender)
23/1	19.30	Beveren	Start Run4Antwerp (info zie verder)

Info algemeen

In november kan je iedere vrijdag je borstnummer afhalen op het secretariaat. Voorlopig zijn de borstnummers voor de benjamin jongens en pupillen jongens nog niet beschikbaar. Zodra deze in ons bezit zijn, laten we dit via mail weten. Je kan op vrijdag ook het bonnetje voor de clubtruitjes afhalen op het secretariaat.

Het secretariaat zal in november elke vrijdag van 17.45 u. tot 19.45 u. open zijn.

De huldiging van onze wedstrijdathleten vanaf cadet gaat door op **vrijdag 17/11 om 20.30 u.** te Beveren voor alle atleten van de verschillende kernen.

De huldigingen van de joggers en de jeugdathleten van de kern Beveren zullen doorgaan tijdens de nieuwjaarsrecepties.

Teneinde diefstal en beschadiging te vermijden, raden wij iedereen aan om fietsen in de fietsenrekken te plaatsen binnen de omheining en niet in de fietsenstalling buiten het terrein.

Daarnaast wordt best vermeden om smartphones en andere waardevolle voorwerpen in de kleedkamer te laten liggen. Je kan deze voorwerpen wegleggen achter de toeg in de kantine.

Info jeugd

De kangoeroes zullen vanaf 8 november tot eind februari op woensdag in sporthal De Meerminnen trainen.

De benjamins eerstejaars en tweedejaars beurtelings om de twee weken.

Een brief met de nodige uitleg en het exact schema volgt later nog.

Info joggers

Kerststallenloop / Start Run4Antwerp



DINSDAG 19 DECEMBER 2017

Kerststallenloop

(afstand ongeveer 10 km)

Om de kerstsfeer ten volle op te snuiven, lopen we dit jaar opnieuw langs gezellige kerststallen in Beveren.

We lopen aan een zeer rustig tempo zodat alle joggers kunnen deelnemen.

We stoppen even bij een leuke kerststal in Melsele voor een feestdrankje en een vredevolle groepsfoto.

We starten om 19u30 aan de kantine van Atletiek Volharding en we zijn terug met fonkelende oogjes omstreeks 21u30.

Nog één tip: Elke jogger die loopt met een kerstmuts, krijgt een extra drankje ...

Zeker meelopen dus !

Info bij jogbegeleider Danny



Atletiek VOLHARDING vzw organiseert de opleidingsreeks :

1.1 TRAINING voor de 10 MILES in Antwerpen op 22 april 2018

1.1.1 Loop na 12 weken zonder problemen 16 km !

Aanvang op dinsdag 23 januari 2018 om 19u30 uur

- **Waar:** Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- **Wanneer:** elke *dinsdag en donderdag* om **19.30 uur**
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- **Wie:** voor de geofende jogger
- **Vereiste conditie:** reeds 8 tot 10 km kunnen lopen (onafgebroken)
- **Prijs:** 30 € voor 12 weken
- **Info:** Danny Andries (0499 96 53 74)

Met medewerking van de Sportdienst van de Gemeente

Beveren en de Vlaamse Atletiekliga (VAL)

* **Voordelen** van het lidmaatschap : professionele begeleiding, sociaal contact met andere joggers, gratis gebruik van douche en toilet, gezellige kantine, extra verzekering tegen ongevallen, gratis inkom op alle activiteiten van de atletiekclub...