

Inhoud: Kalender juni/juli

Info algemeen

Info jeugd

Info joggers

Datums wedstrijden

Kalender juni/juli

2/6	13.30	Burcht	WDK ZWAT	(jeugd)
3/6	9.30	Melsele	Dwars door Beveren	
9/6	13.30	Lokeren	WDK	(jeugd)
10/6	13.30	Beveren	BvV Masters	
23/6	9.30	Gent	PK jeugd	
23/6	17.30	Kallo	Barbecue Volharding Beveren	
27/6	13.30	Beveren	Fundag	
29/6	19.00	Beveren	Spaghetti-avond	
14/7	10.00	Beveren	Speedwerpkamp-Powerrr mtg	
24/7	18.30	Beveren	Memorial Jo Porteman	
28/7	13.30	Sint-Niklaas	Meerkamp	(jeugd)

juni 2018

Info algemeen

Na twee degradaties in de vorige jaren won onze damesploeg Alle Categorieën, geheel onverwacht, de titel in de eerste Landelijke van de Vlaamse Atletiekliga.

Proficiat aan onze dames en hun trainers en bedankt aan alle supporters.

Volgend jaar komen zij uit in de Ere-afdeling van de VAL. Dat is de op één na hoogste klasse, na de Ere-afdeling van de K.B.A.B. (=Koninklijke Belgische Atletiekbond).

Voor het eerst in jaren treden we ook aan met Volharding op de interclub van de masters. Zoals dat hoort starten we in de derde en laagste reeks van de VAL.

Deze interclubwedstrijd (dames en heren samen) gaat door op zondag 10 juni en organiseren wij op ons eigen terrein. De wedstrijd begint om 13u30.

Wij hopen dat veel supporters onze masters komen aanmoedigen.

Levensloop

Ook dit jaar wordt, voor het vierde opéénvolgende jaar, op ons terrein Levensloop Beveren georganiseerd en dit van zaterdag 20 oktober om 15 uur tot zondag 21 oktober om 15 uur.

Naast talrijke medewerkers in de organisatie brengen wij ook dit jaar onze eigen team, ook Volharding genaamd, op de been. En uiteraard zullen wij ook dit jaar weer met een tent op het terrein staan en de klok rond proberen aanwezig te zijn op de wandel- en looppiste.

Inschrijven of een gift overmaken bij Volharding kan nu reeds via de website van Levensloop : <https://www.levensloop.be/relays/beveren-2018>.



juni 2018

Barbecue

Op zaterdagavond 23 juni 2018 vindt onze jaarlijkse barbecue plaats.

Wegens de aanstaande bouwwerken op ons terrein, wijken we dit jaar uit naar de Gemeentelijke Basisschool van Kallo.

U kan inschrijven t.e.m. 16 juni 2018, tenzij de barbecue al volzet is vóór die datum. Er is voor iedereen gratis aperitief voorzien.

Het ingevulde inschrijvingsformulier (zie bijlage) kan u mailen via ouders.volbe@gmail.com of in de kantine afgeven.

De inschrijving is pas geldig van zodra de betaling voldaan is.

Info jeugd

Fundag / Kangoeroes

Woensdag 27 juni organiseren wij op ons terrein naar jaarlijkse gewoonte onze fundag. Hierop worden de kinderen uit de derde kleuterklas en het eerste studiejaar van alle scholen uit Groot-Beveren, Groot-Kruibeke en Groot-Sint-Gillis-Waas uitgenodigd.

Uiteraard is dit evenement ook bedoeld voor onze eigen kangoeroes.

Wie wil meedoen, kan inschrijven via jeugdwedstrijden@volbe.be.

We beginnen om 14u30 en eindigen omstreeks 16u30.

Die woensdagavond is er GEEN training voor de kangoeroes.

juni 2018

Info joggers

Dinsdag 12 juni om 19.30 u. : Test van 5 km (Start-to-Run) en 10 km (Run-for-Fun)

De beginners lopen 12,5 rondjes van 400 m op de atletiekpiste.

De gevorderden lopen eerst 3 rondjes op de piste, dan een buitentoer van 8,4 km naar het Zillebeek en daarna nog één toertje om aan te komen op de piste.

De beginners starten nadat de gevorderden hun 3 plaatselijke ronden hebben gelopen.

Familie en vrienden zijn welkom om de kinderen en/of waarom niet de grootouders aan te moedigen. En na de testen maken we er een klein feestje van.

Dinsdag 19 juni om 19.30 u. : Coopertest

Voor iedereen die wil meedoen, ook beginners en andere clubleden.

We gebruiken de eenvoudigste methodiek: 12 minuten lopen op de piste met gezamenlijk vertrek.

Aanvang (na wat uitleg) om 19:45 uur. Bij het fluitsignaal (na 12 min.) moet elk zijn aantal rondjes opgeven dat hij/zij heeft gelopen alsook de afstand van de laatste onvolledige toer (er worden om de 50 m indicaties geplaatst).

Met de afgelegde afstand en de berekende VO2.max kan ieder zijn eigen conditie evalueren aan de hand van tabellen.

Vrijdag 22 juni om 22.00 u. : Midzomernachtrun van Gent

Start en aankomst aan de Topsporthal, Zuiderlaan te Gent.

Start om 22:00 u van zowel de 5 km (Fun Run!), de 10 km als de 15 km.

Zaterdag 30 juni : 10 Miles van Waasmunster

Start en aankomst op de parking, Gentstraat te Waasmunster.

14.30 u. : start van de 7 km (Jogging)

16.00 u. : start van de 10 miles.

Datums wedstrijden

Wedstrijden op eigen terrein in 2018

10/6	BvV Masters
14/7	Powerrr-meeting en Speedwerp5kamp
24/7	Memorial Jo Porteman
1/9	WDK Beveren

Interclub wedstrijden in 2018

10/6	Masters dames en heren	Beveren
------	------------------------	---------