



December

2017



Wat te doen :

→ **ZONDAG 3 DECEMBER : CROSS TE OUDENAARDE !**

Memorial Valentien De Smet. = **IEDEREEN OP POST !!??**

Dit gaat door op en rond onze eigen Finse Piste.

Ook alle supporters welkom !!

(Er zullen vele trainers aanwezig zijn om te begeleiden.)

Eerste start = om 12u = Kangoeroe Meisjes 2011-2012

(4 punten voor het bonussysteem te verdienen !)

!!! Kom zeker op tijd =

Kangoeroes om 11u

Benjamin meisjes om 11u10

Benjamin jongens om 11u20

Pupillen meisjes om 11u30

Pupillen jongens om 11u40

Miniemen meisjes om 11u54

Miniemen jongens om 12u10

zo kan je samen met de groep opwarmen !!!

+ Vergeet je borstnummer en crosskaartje niet !!

→ 9 dec : Indoormeeting KAAG te Topsportthal Gent;

Aanvang meeting : 13u. Begeleidende trainster = Kim

→ 17 dec : Kerstfeestje, zie verder.

→ 30 dec: Cross te Ertvelde / Rieme; Guldensporenlaan 34 te 9940

Ertvelde. Begeleidende trainers : (zie later op de blog)

Eerste start = om 12u.

Alle nodige info per wedstrijd vind je op : <http://jong.kasvo.be/>

Of op de trainersblog : <http://www.bloggen.be/roodzwarten2016/>

Gelieve ook vooraf in te schrijven op onze blog aub!!

! Enkel voor de KANGOEROES = GEEN TRAINING TIJDENS DE KERSTVAKANTIE !!!

→ op 29/11 – 6/12 – 13/12 en 20/12 wordt er terug getraind in de turnzaal te Eine.



Atleten die hun borstnummer nog niet hebben opgehaald, gelieve langs te gaan in het secretariaat!

Voor de miniemen: net zoals vorig jaar zullen we 6x op zondag van 10 u tot 11u op BABELTEMPO een tochtje gaan lopen, de afstand is meestal 6 km tot 7 km, dit is géén wedstrijd, maar gewoon een verbetering van de basisconditie op een leuke manier, gelieve in te schrijven op de blog, voor NU zondag is de afspraak naast het FRIETKOT voor de ingang van het stadion.

De data zijn 10 dec, 7 januari, 21 jan, 11 febr en 4 maart

TRAINER VAN DIENST ZONDAG = CARLY (0478/457.416)

Kerstfeest Jong Kasvo

Alle jeugdathleten (KAN-BEN-PUP-MIN) zijn welkom op zondag 17 december.

Programma:

15u : Verwelkoming

15u30 : Koffiekoeken met warme chocolademelk

16u30 : Animatie door Magical Moments

18u : bezoek van de kerstman

Inschrijven kan op 22-24 en 29 november, telkens van 18u t.e.m. 19u30 in de kantine. Vooraf inschrijven is gewenst, plaatsen zijn beperkt.

